ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 15 (219), август 2002 г.



Август — страда для всей семьи.
Фото Вячеслава Кругликова.

Письмо в номер

БЕРУ СВОЕ МНЕНИЕ ОБРАТНО

Если откровенничать, то до конца. Был момент, когда я придерживалась одного мнения с теми читателями, которые выступали против публикаций «Творческого клуба»: лучше отдать драгоценные странички газеты медицинской теме. Вообще-то я люблю творческих людей, но предпочитаю встречаться с ними в литературных изданиях.

С такими своими убеждениями я жила до получения очередного номера газеты «ЗОЖ» (№ 11 (215) за 2002 г.).

Заглянув на последнюю страницу, прочитала ее до конца и восхитилась автором статьи «ЗОЖ» — «Здорово, Однако, Живешь!» А.И.Бражниковым. После этой публикации у меня сменилось мнение о «Творческом клубе» нашей газеты: пусть он существует, но творить надо, не отходя от темы, как это сделали А. И. Бражников и Н. И. Исакова, автор стихов на этой же странице — «Всего лишь сказка».

Адрес: Удановой Зое Васильевне, 431510, Республика Мордовия, Лямбирский район, с.Лямбирь, ул. Ленина, д. 41, кв. 6.



Цитата дня

«Счастье, как здоровье, когда оно есть, его не замечаешь», — сказал Иван Сергеевич Тургенев еще 160 лет назад. А как свежо звучат эти слова сегодня!

Адрес: Задко Маргарите Александровне, 454014, г.Челябинск, ул.Ворошилова, 34-24.

Повторяйте, как молитву: «Чем больше стрессов, тем крепче моя нервная система». Другого лекарства от стрессов нет!

Адрес: Липневич Елене Викторовне, 663614, Красноярский край, г.Канск, Северный микрорайон, д.4, кв.47.



Прикол дня

Больничное лечение обходится дорого, но где еще вам подадут завтрак в кровать?

Адрес: Антону Каширину, Московская обл., Пушкинский р-н, д. Лепешки.



Я ПОБАИВАЮСЬ

Тут у нвс, знаете ли, был период – ну, напрочь исчезла почта. Никто ничего не пишет. Не хаалят, не ругают. То ли огородные заботы читателей заели, то ли жара в голову ударила, то ли, может, проливные дожди... Но, слвва Богу, все вроде наладилось, и письма снова пошли косяком. Но не так уж часто аыудишь среди них истинное откроаение.

Люди асе больше спрашивают о способах избавления от тех или иных болячек. Это и понятно: медицина ныне все более и более станоаится платной, цены нв лекарства, особенно на импортные, просто сумасшедшие. Я тут коленом ударился. Никаких вроде ощущений. А через недельку стало побаливвть. Думал, пройдет. Ан нет: дальше — больше. Пошел к арачу. Тот мое колено ощупыввл так и эдак. Я говорю: «Может, на рентген податься?». А он мне: «Тут и без рентгена все ясно. У вас типичный эпикондилит. Очень паршивая штука».

В душе я обрадовался: не саркома хоть. Тут перед тем, как к врачу пойти, прочитал даа совершенно ужасных письма о саркоме.

Успокоился, спрашиваю: «Есть ли какое-то радикальное средство?». Врач эдак с сожалением посмотрел на меня и гоаорит: «Есть. Отличное средство – Инолтра». Пошел я а аптеку. Спрашиваю: «Инолтра есть?» Милая деаушкв в синем халатике отвечает: «Есть, гражданин. Она перед вами на аитрине».

Я взгляд поднял и чуть дар речи не потерял — 2 867 рублей упаковка на 10 дней. «Черт с ним, — подумал я, — с коленом. Штука ароде не смертельная».

Отправился домой без Инолтры. Позвонил Кларе Дорониной. Онв посмеялвсь. А через час приехалв, привезла траву звездчатку. Сказала: «Порежь помельче, крупной соли каменной насыпь, чесночку толченого добавь. Разложи смесь на широкий бинт, сложенный вчетверо так, чтобы колено охватить. Сверху – такой же бинтик, целлофан и все закрепи эластичным бинтом. Ложись спать. Если начнет нестерпимо жечь, компресс сними». Но я, между прочим, проспал до утра и никаких неприятных ощущений не испытывал.

Проделал я эти процедуры трижды через день. И вот хожу. Болей, вроде, никаких. И все за бесплатно!

Мораль тут таковв: сегодня подавляющее большинстао рекламируемых лекарственных средств, особенно импортных, - туфта. И лечитесь-ка вы простыми домашними, теми, о которых мы постоянно пишем. Правда, есть здесь одно «но». Я аот упомянул о соли а саоем компрессе и невольно вспомнил эпопею с рецептом фельдшера Штвба: снег с солью от артрита. Судя по почте, рецепт этот помог очень многим. Но и многим же, напротив, доставил боли и хлопот. В основном неудвчи проистеквли а результате отсутствия терпения у читателей – при первых же признаках обморожения они мчались к арачам, и лечение только усугубляло ситуацию. Другие, невнимательно прочитав материал, грубо нарушили принципы лечения. Но наслушвлись мы а свой адрес нелицеприятных высказываний много! Так что теперь я к советам по применению различных экстрввагантных средств отношусь с некоторым стрвхом. Вот сейчас у нас бум по поводу применения 3-процентной перекиси аодорода. Писем а адрес Иаана Павлоаича Неумывакина – море. Посидел я с ним, сделал очередное интераью, но ставить а номер, признаться, боюсь.

Да, почта хорошая. Скажем, Раиса Петровна Цыганкова из Владимира, весьма успешно пролечившись перекисью сама, рассказала о дочери, которая начала принимать «лекарство» одновременно с ней.

«Дочь была в очень подавленном состоянии. Онв страдвла от многих болячек: сосудистая дистония, мигрень, щитовидка, остеохондроз, бронхивльная встма, ревмокардит, миома, спайки труб, хламидии, ствфилококк, стрептококк, лямблии, нарушение обмена аеществ, вес под 100 кг при росте 1 м 58 см, дисбактериоз и так далее. Все дивгнозы подтаерждены исследованием, в том числе компьютерным. Она позаонила мне, едаа не в истерике: «Что делать? Денег нет, жить тяжело. Врачи назначили кучу антибиотиков...» Тут я ей и рвсказала про H_2O_2. Она ухватилвсь, как утопвющий за соломинку: благо, дешево! Провела курс, затем прошлв повторное глубокое исследование. И представьте: никакой заразы – ни микробов, ни вирусов. Куда-то панкреатит исчез, а с ним и миомв. Трубы, квк у девочки, бронхи чистые. Кашель, мучивший более 2 лет и днем, и ночью, прошел за одну неделю. И видели бы аы ее – она ожила».

Фантастика! Признаться, и сам не аерю. Но куда денешься: письмо есть письмо, с именем, адресом... И, глввное, твких аосторженных реляций немало. Но а руках у меня и другое письмо. Женщина сообщает: приняла 2 капли перекиси и потеряла сознание. Тоже фантастика. И тоже в душе не очень-то верю: отчего, почему? Но ведь письмо. Есть имя, есть адрес. Вот поэтому-то я и боюсь поставить в номер уже готовое интервью с Неумыввкиным.

А вы как думвете, что мне делать?

Анатолий КОРШУНОВ.

Все зависит от вас

Два года назад в «ЗОЖ» было опубликовано письмо Сергея Анатольевича Родина «Встань и иди!» (№ 4 (160) за 2000 год). Тогда редакцией вестника была высказана надежда на новую встречу на страницах «ЗОЖ» с тем, чтобы услышать более подробный рассказ о возвращении к жизни Родина после несчастного случая, который перевернул всю его жизнь... И такое письмо пришло.

Пишет вам житель города Королева. В предыдущем письме я говорил, что являюсь инвалидом I группы по документам и... бегаю. Да, как это ни покажется странным некоторым людям, которые погрязли, точнее говоря, застряли в болезнях, но это правда.

Я — бывший офицер, военный летчик. Летал на самолете Су-2 «Грач». В 1989 году стал капитаном, военным летчиком 1-го класса...

19 мая 1993 года меня сбила машина. По октябрь 1994-го находился в «коме», без сознания! Когда пришел в себя, моя память была на «нуле». Врачи считали, что я не выживу, а если выживу, то дальше инвалидной коляски не подвинусь, и в любом случае мне не избежать эпилепсии. Из армии меня уволили, дав инвалидность 1-й группы... Но я не смирился с судьбой.

Встаю в 6 часов утра, бегаю 4 км. Вечером до ужина — еще 6. В день – 10 км. Хожу в клуб «Атлет», занимаюсь тяжелой атлетикой, боксом, правда, с «грушей», но это потому, что нет подходящего спарринг-партнера: мало кто в 42 года занимается боксом.

Плаваю в бассейне — 80 раз по 25 метров, то есть 2 км. А зимой этого года впервые после аварии «встал» на лыжи. Сначала с трудом прошел 500 метров, потом 800 м, а закончил зиму на дистанции 5.000 метров.

Но это еще не весь сказ про инвалида I группы — бывшего десантника и военного летчика. Когда был в Пятигорском военном санатории, обежал вокруг Машука – гора так называется. В первый раз 10 км за 3 часа, а второй — за 2 часа 45 минут. А горные дороги там о-го-го: крутые подъемы, резкие спуски. На 1 км у меня выходило 18-16 минут.

Прошу вас понять: я пишу это не для того, чтобы похвастаться: «Какой я твердый и упрямый, всего добиваюсь самостоятельно». Нет, делаю это для того, чтобы показать: исход болезни на 99% зависит от стремления человека, его упорства и желания избавиться от болезней.

Мне в Пятигорске в основном нужно грязелечение, чтобы мышцы ног стали более пластичными, тогда и скорость бега увеличивается. Обращаюсь к людям, пораженным болезнью: человек не должен сдаваться никогда, он обязан все время бороться, применяя любые возможные и доступные методы. У меня на видеокассете записано, как я поднимаюсь бегом по лестнице длиной метров 100-150 в Пятигорске. А в 1998 году поднимался по ней без перил с палочкой.

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141070, Московская обл., г. Королев-10, проспект Космонавтов, д. 26, кв. 169.

Не только воспоминаниями живем

Расскажу о своем муже — Анатолии Евтихиевиче, с которым мы через полто-

ра года отметим серебряную свадьбу. Учился он вместе с Надеждой Павловой и Ольгой Ченчиковой в одном классе в Пермском хореографическом училище. Танцевал со многими «звездами» на знаменитых сценах разных стран. И вдруг полный сил и здоровья организм на глазах стал истощаться: потерял зрение на 6 единиц, причем резко. Лежал месяц в больнице, удалось восстановить. Слава Богу! Затем ухудшение координации, то есть ослабление работы вестибулярного аппарата. И в заключение диагноз: рассеянный склероз.

Рассказывали мне о последствиях этого ужасающего заболевания. Немало слез я пролила, но рук не опустила. В диагноз не верили ни муж, ни я. Это и спасало! Случайно узнала от Анатолия, что в 10 лет он упал с турника на голову, потерял сознание, но о травме даже родителям ничего не рассказал.

Состояние здоровья мужа постепенно ухудшалось, мучили сильные головокружения, он не мог ходить самостоятельно. Наконец, был сделан снимок шейных позвонков. Так и есть: последствия той далекой травмы. Диагноз — на пол-листа, зачем о нем писать? Главное — не унывать, не падать духом. Вот уже около 20 лет поддерживаем отношения с народными целителями, делаю мужу массаж, пьет он биологически активные добавки. Два раза в год проводит в стационаре профилактическое лечение. Растут у нас две очаровательные девочки: Елена (16 лет) и Анюта (9 лет), назвали ее в честь любимых цветов — «Анютиных глазок». Мы — уже пенсионеры, но жизнь продолжается. Живем не только воспоминаниями о зарубежных гастролях — нас поддерживает приятная музыка и стимулируют успехи в учебе наших дочерей.

Адрес: Высочиной Наталье Игоревне, 614000, г.Пермь, ул. Горького, д. 41, кв. 35.

Почему я стучусь к вам?

Настырно обращаю на себя ваше внимание. Я не тщеславен, просто такая натура: необходимо поделиться с ближним тем, что имею.

Я рос сильным, но не выносливым. С младенчества меня поили домашним вином: «чтоб не орал», а больше спал. В семь лет (это мне запомнилось великолепно) мой первый школьный день ознаменовался «пьянкой». Взрослые пили денатурат, когда я вернулся с первого звонка, они раззадорили меня, дескать, дело это надо обмыть, и какой же ты казак, если не осилишь рюмку денатуры.

Я осилил. И вот с тех пор мой развивающийся организм начал формироваться, используя для строительства клеток сивушные масла. Став взрослым, я обнаружил, что имею стойкий похмельный синдром даже после «бутылки на троих», не говоря уж о более масштабных пьянках типа свадеб или проводов в армию.

В двадцать четыре года связал свою судьбу с аккумуляторным производством. Свинцовая пыль, пары серной кислоты и расплавленного свинца с того времени стали, как и сивушные масла, непременными компонентами клеточного материала. Между тем известно, что свинец и сопутствующие ему компоненты, попадая в организм, «отравляют» кровь, оседают в суставах. То есть не случайно рабочие вредных производств выходят на пенсию на 10 лет раньше простых тружеников.

Похмелья, усугубленные свинцом на закуску, стали просто невыносимыми, и в 36 лет я завязал с пьянками. Бросил легко: несомненно, сказались мои детские контакты с Порфирием Ивановым, но это отдельный разговор. Трезвая жизнь понравилась. К спиртному стал совершенно равнодушным. И вдруг... После 18 лет трезвой жизни, уже после ухода на пенсию в 50 лет, я решил испытать себя, надеясь, что времена теперь другие, и спиртные напитки стали более качественными. Но, увы! Жадность к водке проснулась с небывалой силой, и в короткий срок я потерял все, чего добился за 18 трезвых лет.

То есть в свои 50 лет был готов проститься с жизнью. И тогда я понял роль кремния в природе и в организме. У меня он был на очень низком уровне. И снова предстал перед глазами «детка», обмазанный с ног до головы глиной, пьющий воду из глиняной воронки из-под авиабомбы, в которой мы, пацаны, бултыхались.

Как я поднимал уровень кремния в организме, не стану излагать, а вот результатами поделюсь. Кремниевая вода и глина — суть одна, только несколько разнятся механизмы воздействия на болезни. С помощью этих животворящих веществ я избавился в первую очередь от кожных заболеваний и всевозможных нарывов, «жировиков». Я закавычил это слово потому, что врачи их так называли, норовя их ковырнуть скальпелем. Под воздействием глины и воды «жировики» испарились. Причем в течение года, вновь и вновь назревая, пока не исчезли совсем. Конъюнктивит, приобретенный мной на хирургическом столе, где я лежал по поводу катаракты — операция прошла неудачно, — отступил. Это был для меня праздник, поскольку любая пыль или сквознячок превращали мои глаза в гнойные щели. Четвертый год минул, а мой второй глаз, по закону парных органов, так и не подвергался нападению катаракты.

Нормализовалась работа внутренних органов. Потребление воды заметно сократилось без вреда для здоровья. Количество принимаемой пищи тоже сократилось. При этом я сохранил необходимую здоровую упитанность, расправившись с полнотой. Сон — в любое время суток, только прислони голову к подушке. Конечно, остаточных проявлений патологии еще достаточно, но ведь и сроки невелики — год всего, как я использую такой способ оздоровления.

Кремниевую воду пользую два года. Через три месяца после начала приема воды (биологически активной жидкости) я стал экспериментировать с выпивкой. Ни малое количество спиртного, ни «лошадиная доза» назавтра не вызывают тяги к опохмелке. После обильного застолья появлялись, конечно, неприятные ощущения, такие как шум в голове, сухость во рту, но желание опохмелиться отсутствовало напрочь. Единственное, чего хотелось, — принять кремниевой водицы и поесть. Объяснение этому феномену простое. Кремний — основа энергетической системы человека. Необходимый уровень его стимулирует усвояемость других химических элементов, особенно усмиряет кальций, заполнивший собой, в отсутствие кремния, все сосуды и суставы.

Восстанавливается иммунная система, что нормализует обмен веществ — залог построения здоровой клетки. Понимаю, что свойства кремнеземов описаны многими авторами, но я кратенько изложил свое видение, испытанное на своей шкуре.

Здоровья вам! Написал довольно длинное письмо

и даже не почувствовал болей в суставах пальцев. А ведь еще недавно из-за них – болей – не мог держать даже ручку.

Адрес: Бражникову А.И., 625037, г.Тюмень, а/я 1523.

«ЗОЖ»: Да, Анатолий Иванович, вы, видимо, давно не заглядывали на свой абонементный ящик. Иначе бы не обижались на редакцию за то, что мы не даем вам «достучаться до сознания читателей». В 11-м, майском, номере «ЗОЖ» напечатаны ваши оригинальные заметки: «ЗОЖ» — Здорово, Однако, Живешь». Призыв к подобному творчеству вызвал сотни откликов, подражаний и продолжений, которые, кстати, есть и в этом номере.

Хоть и не рецензент, но...

Считаю необходимым откликнуться на три письма в тринадцатом номере «ЗОЖ» (№ 13 (217) за 2002 год). Он вновь разбередил мысли и чувства. За душу задела рубрика «Если вы потеряли близких».

Мне 39 лет, и до 34 лет у нас в семье не было потерь. А тут за какие-то 5 лет ушли четверо близких людей. И осталась у меня только мама. Одно горе за другим подкосило ее здоровье. И я ей помочь не могла: была целыми днями на работе, времени для общения не оставалось. А когда мы встречались, то боялись говорить на больные темы, щадя друг друга. Да и на людях тоже не показывались, когда боль лежит на сердце.

А спасла нас цыганская семья, живущая по соседству. Была у них девочка – 2-летняя Раечка. Ее мама — Роза крутилась по хозяйству и дочке не могла уделять много времени. Както она попросила мою маму понянчить Раечку. И... это оказалось для нас спасением. В доме затопали детские ножки, за крохой нужно ухаживать, ласкать, нежить – это тонкое существо. Мы всей семьей полюбили девочку. Сейчас ей уже 3 годика, она почти самостоятельная, и мы радуемся, когда она приходит к нам погостить. Словом, отдали мы свою любовь и ласку цыганской девочке, а получили взамен покой душевный — боль потихоньку отодвинулась на второй план.

Еще меня поразило письмо «Откройте для себя удивительное», которое написал Геннадий Петрович Никишин. Я читала его, как увлекательную книгу. Сразу же захотелось с ним общаться, хотя бы посредством письма. В августе собираюсь быть в Москве и, с его разрешения, попытаюсь навестить удивительного, стойкого, мужественного человека. Я приведу последние строчки письма:

«Жизнь продолжается, радует маленькими и большими удачами, несмотря на сложности сегодняшнего бытия».

О том же говорила в своем письме (№ 20 (200) за 2001 год): «Вы и надежда, и опора».

Когда в 5 лет у моей девочки начались приступы бронхиальной астмы, наступило отчаяние, потом оно переросло в острое желание вырвать ребенка из удушья.

Мне пришло очень много писем. Всем ответила. И даже сегодня, когда я спокойна за свою семью, за дочь, я склоняю голову перед такими людьми, как Геннадий Петрович Никишин.

А теперь по поводу письма «О наркомании компьютерной» (Лия из города Ногинска).

У меня 2 девочки, они живут интересной жизнью. Достаток в семье небольшой. Но я радуюсь, когда у нас собираются подростки вокруг «Денди», «Сет», а потом и возле компьютера. Мы не тратили деньги на ковры и хрусталь, а старались, чтобы дети развивались в ногу со временем. Мы не просиживаем часами перед телевизором, а ходим на тренировки, прыгаем с парашютом, занимаемся иностранными языками, выращиваем перепелок, гусят, цыплят. У каждого есть чем заняться. И всегда мы уважаем мнение детей.

Как же сегодня можно без персонального компьютера и «Интернета»? Это — помощь в обучении, возможность получить перспективное место работы и многое-многое другое.

Я – не рецензент «ЗОЖ», а просто читатель. Внимательный. Неравнодушный.

Адрес: Сильченко Ларисе Ильиничне, 630040, г.Новосибирск, ул. Рентгеновская, д. 21.

Стал самому себе другом

Я ваша подписчица с 1993 года. Вначале приезжала в редакцию «Советского спорта» и забирала по 20 экземпляров для сотрудников Физико-энергетического института в Обнинске (иногда из почтовых ящиков тащили все безбожно, а доставка стоила дорого). Сейчас уже на пенсии, но до сих пор «ЗОЖ» — единственное мое подписное издание, оно было и осталось бесценным.

Немножко о себе (сами просили «ветеранов» высказаться – так что потерпите).

20 лет бегала в любую погоду до работы. Потом изменилась жизнь, начались поездки Москва — Обнинск и обратно (дочка дарила внуков), но по мере возможности я возобновляла бег. Ничего равного по оздоровительной силе ему нет. Убеждена! Потом прибавилась силовая гимнастика. Жаль, что вы мало уделяете ей внимания. Это великолепная вещь! В тренажеры влюблена. После занятий просто ощущаешь блаженство – твое грешное тело тебя благодарит. Меняются самооценка и походка – да еще как!

Из-за дороговизны пришлось бросить зал, но дома остались пружинные эспандеры и гантели. Мечтаю о тренажере дома. Все, что я делаю сейчас – все из «ЗОЖ». Утром: обливание холодной водой + гимнастика. Дневник веду много лет. Отмечаю физическую нагрузку – сколько километров в день хожу, езжу на велосипеде, занимаюсь гимнастикой. Сейчас не бегаю, но 12 км на велосипеде — каждый день (на огород и обратно). Был артроз отдельно взятого коленного сустава. Свела к точке с помощью Н.Штаба + авторов некоторых рецептов из «ЗОЖ» по теме. Как мне показалось, очень ощутимо двинул процесс в нужную сторону луковый суп. Мяса не ем, набор продуктов невелик, но все любимые. Особенно каждый день – свекла, чеснок, лук, зеленый чай с травами и своим вареньем, вечером непременно салат, иногда рыба... Мне 61 год. Замужем. Сын и дочь. 8 внуков. Люблю путешествовать. Все подработки – для путешествий. Увлеклась историей Греции и Рима, до сих пор в плену.

А шлю я вам некоторые выдержки из «Нравственных писем к Луцилию» Луция Аннея Сенеки (около 4-го г. до новой эры – 65-го г. нашей эры), римского философа, умевшего видеть корень вещей. Письма эти можно читать и читать... Кстати, он любил холодные кушанья и бегал до старости. Эти письма написаны им в возрасте 60 лет. Великая умница этот римлянин. Можете при случае использовать гденибудь в «ЗОЖ».

• «Ты спросишь, чего я достиг? Стал самому себе другом!»

• Знайте, под соломенной кровлей человеку не хуже, чем под золотой. Презирайте все, что ненужный труд создает для украшения или напоказ. Помните: ничто, кроме души, недостойно восхищения, а для великой души – все меньше ее.

• ... встретим старость с распростертыми объятиями: ведь она полна наслаждений, если знать, как ею пользоваться.

• Самые усердные занятия не принесут исцеления, если ты не будешь воздержан... Голод обходится недорого, привередливость – дорого.

• Знать свой изъян – первый шаг к здоровью... Сперва следует изобличить себя, потом исправляться.

• ... Вот что (Луцилий), сделай прежде всего – научись радоваться...

• Все, в чем мы нуждаемся, или стоит дешево, или ничего не стоит. Природа требует только хлеба и воды, а для этого никто не беден.

Адрес: Куликовой Людмиле Павловне, 249020, г.Обнинск, Калужская обл., ул. Аксенова, д. 15, кв. 22.

«ЗОЖ»: Ну, и так далее. Действительно, умный был мужик. Мы как-нибудь еще вернемся к нему.

Гимнастика и «ЗОЖ» – первые помощники

Спасибо за рецепты, за стихи – это тоже своего рода рецепты – бальзам для души. Вы сомневаетесь, печатать ли стихи. Печатайте! Я выписываю их в тетрадь и читаю в трудные минуты. Некоторые сетуют, что письма всегда начинают с перечисления своих заболеваний. Ну и что! «ЗОЖ» – отдушина, люди делятся с вами своими бедами и радостями, победами над болячками, надеются, что кто-то поможет им.

Меня зовут Наташа, мне 39, из них 12 – я домохозяйка, поневоле. И газета мне очень помогает. В 1991 году похоронила маму, которую нянчила после трех операций почти год. Ее смерть была сильнейшим ударом. В результате – десяток болезней, по 3-4 раза в год – неврологическое отделение. Никто из близких не надеялся, что выживу. Муж мой разрывался между работой, детьми (им было 7 и 2,5 года) и мной. Бог послал мне ангела-спасителя. Муж как-то принес газету «Советский спорт» со статьей Т.П.Соляник о том, как она боролась со своими недугами. Я написала ей, стали переписываться. Она познакомила меня с дыхательной гимнастикой А.Н.Стрельниковой, которой я и стала заниматься.

Теперь, спустя три года, ритм сердца восстановился, от применения анаприлина смогла отказаться, общее состояние улучшилось. Бывает иногда тахикардия, но я научилась убирать ее с помощью мудр – восточной пальцевой гимнастики. Одновременно принимала травы. А еще увлеклась чистками организма. Это тоже помогло оздоровлению. Я как будто проснулась после тяжелой болезни – стала делать зарядку, больше двигаться, писать стихи, вязать.

В больнице последний раз лежала осенью 2000 года – для меня это чудо. Теперь думаю о работе, хотя найти ее сложно. Пользуюсь рецептами «ЗОЖ». Пшеном вылечила цистит. Три года назад лежала в больнице с поясничным остеохондрозом. Выписалась с болями, левая нога отнималась. Прочитала в вестнике о сабельнике, стала лечиться, проводя одновременно и курс очистки уриной. Нога перестала ныть, восстановилась чувствительность. К тому же еще я поправилась. При росте 1 м 68 см весила меньше 50 кг, теперь 63. Очень довольна.

Мечтаю познакомиться с людьми, победившими депрессию, невроз.

Адрес: Наталье Романюк, 346480, Ростовская обл., Октябрьский р-н, п. Новосветловский, ул.Мокроусова, д. 484.

Даешь спецвыпуск!

Лично для меня вестник «ЗОЖ» служит как бы допингом, укрепляет душевные силы, помогает преодолевать горе и трудности, вселяет оптимизм, поддерживает надежду и веру в хорошее. Кстати, много лет каждый раз не могу без доброй улыбки смотреть на эмблему вестника. Кто автор этого рисунка? Его нарисовал, конечно, очень хороший человек.

Коротко о себе. Мне 63 года, была строителем, образование среднетехническое (но интервью с Иванченко и другими медицинскими работниками вполне понимаю, спасибо им за информацию и просвещение). С мужем познакомились в 15-16 лет, поженились в 21-22 года, прожили 41 год без единого скандала, вырастили благополучных в моральном отношении дочь и сына. К большому горю, сын в 1994 г. разбился на машине, возвращаясь из командировки из Москвы. Какой был умница! Друзья говорили: «Ему не руками работать, а головой!» Он после института на ЗИМе проектировал роботы, но эти реформы... вынудили сесть за руль. В 1999 г. муж умер в больнице от инфаркта. Сейчас живу с 88-летней матерью и 84-летней свекровью. (Они хотя и одного поколения, обе без образования, но абсолютно во всем – две противоположности. Видно, как отражаются на людях конкретные условия жизни в детстве).

Пережить такое горе мне очень помогли друзья, которых оказалось в трудную минуту гораздо больше, чем я думала. А также помог вестник «ЗОЖ». Все годы, что я его читала, накапливалось то душевное тепло, которым оно отличается от всех других изданий. Так что очень прошу редакцию: меняя вестник, как считаете нужным, сохраняйте главное достояние – доброту и душевность. И не старайтесь всем угодить. Нас стало много, и все мы разные. Я, например, почти не читаю рубрику «Отзовитесь!». Читать поток горя очень тяжело, а сама особыми болезнями не болела (только гастрит, щитовидка, гипотония и прочие мелочи), ничего конкретного посоветовать не могу. А когда прочту в который раз (!) дать советы от геморроя, то... до чего ленивы люди! Но понимаю, что эта рубрика нужна, даже если она поможет только одному человеку.

Рубрику о раке читаю потом, чтобы не разрушить радостное настроение от встречи с очередным номером вестника. Это очень серьезная рубрика и, конечно, нужная многим читателям. Почаще нам вдалбливайте (извините, что грубо), что все зависит от самого человека, а любые врачи и целители только помогают. Принимает решение и действует сам человек!

Не забудьте, пожалуйста, отметить 10-летие вестника спецвыпуском.

Адрес: Ступко Елене Степановне, 443110, г.Самара, ул. Челюскинцев, д.13, кв.115.

«ЗОЖ»: Не забудем, Елена Степановна, обязательно отметим юбилей спецвыпуском.

ПРОГРАММА ДЛЯ САМОИСЦЕЛЕНИЯ

Агрессивное вторжение в нашу поаседнеаную жизнь фармакопеи, химическое засорение биосферы, отрыв современного человека от природы привели к массоаой непереносимости лекарств и повальным аллергиям. Все чаще больного не удается вылечить с помощью лекарств, и по этой причине медики обращаются к иным, нелекарственным методам.

Профессор Эдуард Михайлович Каструбин, доктор медицинских наук, создатель нашумевшей в 70-е годы методики обезболивания родов, в последние восемь лет занимается внедрением в медицинскую практику самогипноза, аутотренинга и различных видов релаксации мышц.

На Западе зто перспективное направление реализуется с помощью аудиокассет, на которые врачи записывают тексты, необходимые каждому конкретному пациенту.

Профессор Каструбин решил адаптировать такой подход к нашим условиям. Вначале он брал тексты Луизы Хэй, основоположницы так называемого позитивного мышления. Давая их прослушивать своим пациентам, убеждался, что они поистине целительны для тех, кто недобирает в повседневной жизни любви, радости общения с Богом, житейских удовольствий. Люди так устроены, что им необходимо периодически слышать: мир красив и гармоничен, наполнен добром и любовью, а сами они дороги Создателю, их любят, ценят, о них заботятся. Самые простые, бесхитростные слова на зту тему чудодейственным образом влияют на человеческую психику, снимая многие комплексы и сообщая знергию для жизни.

В дальнейшем Эдуард Михайлович добавил к зтим текстам молитвы: православные, католические, индуистские — конфессия не имеет значения, лишь бы слова были понятны и доходили до сердца. За десятилетия насаждавшегося властями атеизма люди отвыкли слышать слова восхищения Создателем, но потребность в них никуда не делась — она просто остается неудовлетворенной.

Молитва, способная исцелять душу, а вслед за ней и тело, по мнению доктора Каструбина, должна быть понятна, близка семейным традициям, ее слова должны нравиться, как любимые стихи. Поэтому к выбору молитвы следует подходить индивидуально, никто, кроме самого человека, не решит, какая из них более других ему подходит.

Для людей, далеких от религиозной культуры, потерявших связь с церковью, может подойти самая простая, безыскусная, например, Современная молитва о спасении души:

«Отец, именем Иисуса я прошу тебя простить все мои грехи. Иисус, войди в мое сердце и живи во мне.

Благодарю тебя, Иисус, что ты поселился в моем сердце.

Благодарю тебя за то, что все мои грехи прощены, и за то, что я родился вновь!»

Профессор Каструбин считает, что отвыкшие от веры люди не должны на первых порах мучить себя сомнениями, верят ли они в Бога или во Христа. Достаточно периодически повторять приведенные слова, и постепенно вера сама проникнет в ваше сердце.

Апостол Иоанн говорил, что слово становится плотью. А молитва очищает тело. Молящийся человек снимает негативную самооценку, он начинает любить не только Бога, но и своих близких, себя самого. Искренние, частые и сильные молитвы способны поистине творить чудеса не только исцеления (неоднократно доказано, что молитва может убивать вирус, очищать плоть), но и обретения нетленных мощей. Так, русские святые Сергий Радонежский, Серафим Саровский благодаря развитому молитвенному сознанию и после смерти остались нетленными, их мощи даруют исцеление другим верующим.

Многие живут в небольших городах, селах, вдалеке от крупнейших центров, где можно получить квалифицированную помощь психотерапевта, а тем более гипнотерапевта. Таким людям доктор Каструбин рекомендует самогипноз как зффективный способ избавления от многих духовных и телесных недугов.

Практически осуществить самогипноз нетрудно, для этого всего-то и нужен кассетный магнитофон или диктофон.

Вначале человек может сам себе надиктовать небольшой текст о том, как он переходит от состояния бодрствования к расслаблению. Для зтого лучше всего вспомнить берег моря, скамейку в цветущем саду, поляну на опушке леса или любой приятный, запомнившийся уголок детства (известный московский гипнотерапевт Геннадий Гончаров ввел даже специальный термин: путешествие в детство). Следует представить себя в таком приятном месте и спокойным, размеренным голосом продиктовать несколько фраз о том, как вы успокаиваетесь, по всему телу разливается приятное тепло, расслабляются руки, ноги, мышцы шеи, сердцебиение выравнивается, дыхание становится ровным, спокойным...

После зтого следует прочитать на пленку текст выбранных вами молитв — тех, которые доходчивы, приятны и возвышают ваш дух.

И, наконец, третья часть: мышцы обрели тонус, самочувствие хорошее, настроение улучшилось, вам хочется жить.

Завершаться все может особенно приятной для вас музыкой. Для кого-то зто колокольный звон, для кого-то пьеса любимого композитора, кто-то может выбрать песню, вызывающую прилив сил.

Все три части вместе с музыкой могут занять одну сторону полуторачасовой кассеты. На второй стороне могут быть записаны те же самые тексты расслабления и пробуждения, но вместо молитв — текст позитивного мышления. Для наших людей зто скорее всего слова любви к близким, к природе, отрывки о природе из

прозы Тургенева или Пришвина, стихи любимых поэтов. Важно, чтобы любой текст был прочитан с душой.

Примером текста, создающего позитивное мышление, может быть такой:

«Представляю свою жизнь только положительной во всех ее проявлениях. Мое восприятие людей и окружающего мира только положительное, негативные мысли отсутствуют.

Устраняю из памяти все события и мысли негативного характера, беспокоившие в прошлом. Заменяю их на поступки и события, полные добра и доверия к людям, окружающему миру. Новый образ мышления позволяет полностью и во всех отношениях изменить жизнь.

Достижение добра, любви, счастья, внутренней гармонии становится содержанием жизни, условием отношений с людьми. Такой подход разрешает любые проблемы, позволяет чувствовать полную безопасность во всем, находить во всех делах промысел Бога. С каждым днем проникаюсь прощением, пониманием, состраданием, смирением, любовью к окружающему миру. Уверенное и радостное отношение ко всем событиям жизни позволяет избрать роль победителя, созидателя добра и любви, мира и покоя.

Движение к высшим идеалам духовной эволюции ускоряется позитивными делами и поступками, создает позитивное мышление, приводит к осуществлению всех замыслов, исканий, надежд».

Перед сном можно ставить для прослушивания в один день первую сторону кассеты, на следующий – обратную сторону. Не страшно, если под эти тексты, молитвы или музыку вы будете засыпать: даже засыпающий мозг отлично воспринимает информацию.

Некоторым людям приятен не столько свой голос, сколько голос любимого человека. Можно попросить мать, жену или ребенка надиктовать на кассету нужные тексты.

По оценке профессора Каструбина, сделанной по обширной выборке среди пациентов, примерно для 70% людей самогипноз очень эффективен. Главное, чего он позволяет достичь, – восстановить целостность биополя, нарушенную из-за стрессов, конфликтов, городской суеты и привычки жить, не общаясь с Всевышним.

Западные гипнотерапевты предпочитают использовать кассеты с целевым внушением, позволяющим избавить пациента от конкретных заболеваний или научить его формировать события своей жизни. По мысли Каструбина, целевое внушение просто не усваивается психикой человека, если перед этим не восстановлена целостность его биополя. Поэтому он рекомендует всем сначала научиться расслабляться и затем мобилизоваться, используя самогипноз, или аудиотранс, и лишь затем переходить к целевому внушению по методике Милтона Эриксона или его учеников. Здесь уже требуется их помощь, поскольку человек не может сам себе давать целевое, а тем более косвенное внушение.

Савелий КАШНИЦКИЙ.

СЛУЧАЙНОЕ СОВПАДЕНИЕ?

Хочу поблагодарить вас за то, что опубликовали мое письмо в вестнике (№ 11 (215) за 2002 год), в рубрике «Дышите по Фролову». У меня появилось много «друзей-единомышленников». Большинство «фроловцев» пишут не только для того, чтобы получить совет, но и делятся своим опытом – как и с какими «болячками» удалось справиться при помощи эндогенного дыхания. Я бы тоже хотел добавить немного к своему письму, которое вы уже опубликовали.

В нем я написал, что мне удалось справиться с тромбами на ногах, но не сказал о том, что за месяц до этого стал пить перекись водорода после статьи о ней в «ЗОЖ» (№ 4 (208) за 2002 год). Полагал: месяц – слишком маленький срок и весь эффект приписал ТДИ-01. Но в «ЗОЖ» (№ 10 (214) за 2002 год) я обратил внимание на заметку Владимира Жукова из Москвы, который также пишет, что справился с атеросклерозом нижней части правой ноги за довольно короткий срок, одновременно тренируясь на ТДИ-01 и принимая гидроперит. Может быть, это не случайное совпадение и перекись водорода усиливает эффект от «дыхания по Фролову»?

В одном из вестников «ЗОЖ» вы призывали читателей попробовать свои силы в «Творческом клубе». Смогу ли я достойно влиться в такую талантливую команду?

Молитва

Создатель наш,
благодарю тебя
За каждый миг,
подаренный тобою,
За мир, который ты
создал, любя,
За ночи белые и небо
голубое.

За пенье птиц и дятла
стук веселый,
Раскаты грома, дробь
дождя по крыше
И даже за недуг,
который,
Как считаю, послан
свыше.

Жизнь хороша – я это
знаю –
И хватит груз в своей
душе нести,
Я всех обидчиков моих
прощаю,
И ты их, Господи,
прости.

Адрес: Рахубенкову Валерию Георгиевичу, 624936, г.Карпинск-6, Свердловская область, до востребования.

«ЗОЖ»: Надеемся, Валерий Георгиевич, вы убедились, что в «Творческом клубе» страницы открыты для всех желающих. А в следующий раз желательно получить не только стихи, но и прозу малых размеров.

ПОДРУГА ДЕТСТВА ПОДАРИЛА ДРУГА

Моя подруга детства Лия Ивонина прислала из Перми вашу газету. Вы не представляете, как я рада. У меня появился новый друг – «ЗОЖ». У нас на Украине нет такого издания. В восьмом номере Иван Павлович Неумывакин рассказывал о перекиси водорода. Конечно, я все сделала по его советам: очистилась и начала пить 3%-ную перекись водорода. Через месяц, сдав анализы, обрадовалась: все улучшилось. Еще я сделала настойку из корня лопуха по рецепту из вашей газеты и вместо чая начала пить витаминный сбор из 5 трав. Стала лучше спать, появился нормальный аппетит, я счастлива.

Меня мучают давление и сердечная недостаточность, вот с этим никак не могу справиться, хоть караул кричи. Какие только таблетки мне не выписывали? Но они помогают только на некоторое время. Может, вычитаю что в вашей газете: так хочется себя подлечить.

Спасибо, что вы есть и делаете такое доброе дело.

Адрес: Разумовой Нзле Александровне, 51412, Днепропетровская область, г.Павлоград, ул. Ленинградская, д. 25, кв. 4.

НАЗОВУ ВАС «ЛУЧИКОМ СВЕТА»

Мне 16 лет, перешел в 11-й класс. Учусь хорошо. Люблю рисовать, сочинять стихи и читать газету «ЗОЖ».

Мне кажется, что в названии газеты – «Здоровый Образ Жизни» – авторы заложили не только идею самолечения. Не менее важны доверительные письма-размышления о жизни и ее значении. Ведь быть счастливым, радоваться жизни – это и есть составляющие судьбы человека.

«ЗОЖ» – «лучик солнца в темном царстве», где столько вокруг жестокости, хаоса, беспутства, ненависти, зла. Этот список может продолжить любой. Но никто не знает, как его уничтожить, как сделать, чтобы эти слова ушли навсегда из нашей жизни, мешающие жить, именно жить, а не существовать. По-моему, газета призывает к этому. Ведь все это зло – тоже болезнь, болезнь человечества.

Извините, болею хроническим гайморитом, помогите советом.

Адрес: Воробьеву Д.В., 422540, г.Зеленодольск, ул. Украинская, д. 23, кв. 21.

НИША НАЙДЕНА, НО МУСОРА ХВАТАЕТ

Вы заняли свою нишу среди популярной периодики, посвященной здоровью. Хорошо, что газета не прибегает к классической научной литературе, написанной тяжелым, заумным языком, не печатает ликбезовских и санпросветовских статей. У вас своя находка — народная и, отчасти, альтернативная медицина. Ценность ее — в жизненности. Ведь медицина — это и наука, и практика. Вы пишете в основном о практиках. Пусть часто наивных, но зато испытавших свои методы на себе и близких. Глядишь, и наука сможет взять от них информацию к размышлению.

Отдельное спасибо за то, что не публикуете всякий бред о порчах, сглазах, заговорах, «святой» воде.

Однако (не боитесь критики?) вызывает досаду, что добрая треть «ЗОЖ» занята стихами и какими-то невнятными излияниями: «Люди, я вас люблю! Вы такие хорошие, дай Бог счастья!» Что это? Зачем? Не хватает материала, чтобы заполнить страницы? В таком случае вы идете самым легким путем, заполняя газету мусором.

Адрес: Пескареву Андрею, 445034, г. Тольятти, улица Революционная, д.3/56, кв.1133.

«ЗОЖ»: Андрей, представляете ли вы себе, какую реакцию вызовет ваше письмо у авторов «Творческого клуба», названных поставщиками мусора? Мы-то знаем эту реакцию, но все же для объективности публикуем вашу оценку, ничего не редактируя.

Что же касается вопроса о нехватке материалов, то сообщаем: наша ежедневная почта — это порядка 400-500 писем. Но львиная их доля содержит вопросы, связанные с лечением собственных болезней. Чего-то такого, чтобы вынести на многомиллионную аудиторию, мало. А хотелось бы больше!

«ЗОЖ» — ЗНАНИЯ. ОПЫТ. ЖИЗНЬ

Большое спасибо москвичке Ларисе Ивановне Валовой за рецепт чесночно-масляных капель («ЗОЖ» № 7 (211) за 2002 год).

Мне – 35 лет, у меня часто шла носом кровь, особенно во время простуды. До этого для излечения применял разные рецепты, но они не помогали. Применив же чесночно-масляные капли по рецепту Ларисы Ивановны, после 2-3 закапываний (а я как раз простудился и шла носом кровь) все прошло и нет насморка. Спасибо огромное ей за этот рецепт, дай Бог ей крепкого здоровья.

Хотелось бы продолжить игру Анатолия Ивановича Бражникова из Тюмени. И предложить версию расшифровки «ЗОЖ» – «Знания. Опыт. Жизнь».

Адрес: Васильеву В.С., г.Лобня, Московская область, ул. Чайковского, д. 4, кв. 20.

И БОЕВОЙ НАСТРОЙ

Мне 30 лет, 5 лет назад заболела: на фоне беременности были очень плохие анализы крови. Меня смотрел гематолог, но диагноз установить не удалось. Все периферические лимфоузлы были в норме, а проводить подробные исследования отказалась, потому что боялась навредить ребенку. Я благодарна Богу: обстоятельства сложились так, что я смогла доносить и родить сына.

Диагноз мне установили позже — лимфогранулематоз. Были поражены средостение, правое легкое, грудина, начался сильный плеврит. Лечилась в Институте гематологии и трансфузиологии, где во время курса химиотерапии опухоль стала прогрессировать. Я прервала курс и полгода пыталась лечиться нетрадиционными методами, но не очень целенаправленно и системно. Потом под давлением врачей и родственников вернулась в институт. Затем были химиотерапия, операция, лучевая терапия. Три года длилась ремиссия, но в мае 2002 года был обнаружен рецидив: кровь — СОЭ — 60, лейкоциты — 15 тысяч, снова появились прорастания в правом лёгком.

Сейчас занимаюсь гимнастиками цигун и Ниши, слежу за питанием. Несмотря на многочисленные «химии», у меня крепкий организм и боевой настрой.

Прошу откликнуться тех, кто имеет опыт положительного лечения рецидивов лимфогранулематоза. Также прошу отозваться тех, кто лечился голоданием по Бройсу или же просто голоданием.

Адрес: Файзулиной Наталье, 121609, г. Москва, Крылатские холмы, д. 21, кв. 475.

«ЗОЖ» ЗАРЯЖАЕТ ОПТИМИЗМОМ

«ЗОЖ», вы успели всколыхнуть сердца деревенских знахарок и светил науки, зарядили оптимизмом два миллиона своих читателей. Хотя на самом деле их не два — не меньше десяти. Каждый номер читают всей семьей, начиная с

10-летнего возраста, передают газеты родственникам и знакомым.

Не понимаю, почему этот феномен не произвел пока широкого общественного звучания. Видимо, по причинам вашей скромности и предубеждения журналистов центральных СМИ.

Сама я — редактор новой газеты «Дачная душа». И с радостью подготовила бы для «ЗОЖ» несколько материалов из Самары, интервью с врачами и неординарными людьми, сумевшими восстановить свое здоровье. У нас очень сильный онкологический центр, где есть врачи, на которых молятся их пациенты. Хорошей славой пользуется глазная больница им. Ерошевского.

Адрес: Садыковой Нине Владимировне, 443100, г. Самара, ул. Самарская, д.270, кв. 10.

«ЗОЖ»: Как говорится, «карты в руки», Нина Владимировна. Ждем.

ТЕПЕРЬ ЖИВУ, А НЕ СУЩЕСТВУЮ

Хочу поделиться с вами своим счастьем, которое вы принесли мне.

В 27 лет никогда и ничем не болел, но газету «ЗОЖ» читаю с удовольствием. Вижу: пишут только о том, что вылечили ту или иную болезнь. Я же своим письмом хочу сказать и внушить людям, что можно лечить не только тело, но и душу. Кто-то лечит душу верой во Всевышнего, а мне вылечили простыми, добрыми словами, заботой и вниманием.

До 26 лет я жил одним днем, не думал ни о чем. Жизнь моя состояла изо лжи, обманов, зла и ненависти, я был фактически тем, кого считают отбросами общества. По счастливой случайности я встретился по переписке с Лилией Ивановной Григорьевой из Перми. Она нашла те слова, которые заставили меня пересмотреть свою жизнь и начать думать по-новому.

Лилия Ивановна смогла убедить меня в том, что мы, люди, должны жить друг для друга, а не ради своего благополучия.

Сейчас, даже в колонии строгого режима, я живу, а не существую, как раньше. Спасибо Лилии Ивановне и создателям «ЗОЖ»! Вы изменили мою жизнь, я всем сердцем благодарен вам.

Адрес: Новикову Дмитрию Николаевичу, 618500, Пермская область, г. Соликамск, УТ — 389/9 — 4.

КУПАЛА ДОЧКУ В КАПУСТЕ

Моя дочь, которой было девять месяцев, лежала в клинике Новосибирска. После курса лечения она покрылась коростами и гнойничками. Лечащий врач Варвара Филипповна Бригадиренко посоветовала мне купать дочку в свежей капусте.

Был август. Вилок свежей капусты я резала на кусочки, заливала горячей водой. Как только вода остывала — купала девочку. Также кормила ее манной кашей на овощном бульоне (капуста, морковь), поила кефиром. Скоро моя дочь выздоровела. Прошло много лет, а я помню этого врача и замечательного человека, которая спасла мою девочку.

Адрес: Хайровой Римме Никоновне, 452613, Башкортостан, г.Октябрьский, 34, микрорайон, д. 11, кв. 11.

А ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ ПРОЙТИ

Какая неописуемая красота летом и особенно — осенью! Леса украсятся, «загорят» разными цветами. Много можно писать об этом чуде природы. Умоляю: не ходите, не промчитесь стремглав мимо этой красоты.

Остановитесь хотя бы на пять минут. Полюбуйтесь, улыбнитесь всей этой роскоши: ведь это тоже ваше здоровье!

В жизни много тревожных, беспокойных минут, а сердце-то у нас одно. И я говорю:

Хочется крикнуть
так громко:
Сердце, постой,
не спеши!
Ведь жизни дорога
недолга,
А хочется больше
пройти.

Адрес: Мельник А.В., 242820, Брянская область, Клетня, ул. Кирова, д. 27.

УЛУЧШЕНИЯ ОЧЕВИДНЫ

Уже много лет страдаю болезнью Бехтерева. Традиционная медицина, увы, оказалась бессильна. Осталась последняя надежда — обратиться к опыту зожевцев.

Начал с голодания. Мой «личный рекорд» — 21 день. Произошло чудо: возобновилось движение в мелких суставах, улучшилось общее самочувствие. Но позвоночник, тазобедренные и плечевые суставы по-прежнему были недвижимы. Долгое время принимал овсяные ванны, они тоже не помогли.

Прочитал в «ЗОЖ» о корне сабельника болотного. Сначала заваривал как чай и пил по одному литру в день — безрезультатно. Стал настаивать корень на водке и принимать по одной столовой ложке 3 раза в день, а на ночь втирать настойку в больные суставы. Сделал квас из овса и пью без ограничения. Корень сабельника размягчает и растворяет наросты на суставах, а овсяный квас выводит из организма шлаки. Кроме того, овес поддерживает печень.

Принимаю настойку уже четыре месяца. За это время появился хруст в левом тазобедренном суставе и позвоночнике, а ведь до этого суставы совершенно были неподвижные.

Стараюсь как можно больше ходить, работаю в огороде. И это несмотря на то, что позвоночник и тазобедренные суставы пока не двигаются, как хотелось бы, но улучшения очевидны.

Адрес: Агаповичеву Юрию Владимировичу, 357317, Ставропольский край, Кировский район, ст. Марьинская, ул. Октябрьская, д. 2.

СРАЗУ ВСПОМНИШЬ, ГДЕ КОЛЕНИ

Однажды у меня начались нелады с ногами: когда поднимаюсь по лестнице — коленки затекают. Если приходится поднимать тяжести — начинают болеть суставы, и колени невольно подгибаются. Делать нечего, пошел к врачу. Доктор определил — артроз. Назначил лечение. Через десять сеансов мне стало легче. Перешел к зарядке. Лежа делал «велосипед», «ножницы». Стал чувствовать себя совсем здоровым.

Спустя некоторое время начала пошаливать поясница. Ни согнуться, ни выпрямиться. Врач прописал токи Бернара. Знакомые посоветовали физические упражнения: висеть на вытянутых руках, вращение туловища. Тот же положительный результат.

Вот только, когда приходится бывать в гостях или в командировке, неудобно перед незнакомыми людьми выделывать кренделя: размахивать руками и ногами. И через несколько дней без зарядки сразу же вспомнишь, где колени и где поясница: суставы скрипят и трещат.

Теперь я занимаюсь зарядкой ежедневно — уже лет тридцать. Еще начал по утрам делать обтирание холодной водой. В результате давно уже не болею, даже простуда и грипп всегда обходят стороной. Если так пойдет дальше, наверное, умру здоровым.

Адрес: Галявину Ренату Абдулхаковичу, 420029, г. Казань, ул. Каспийская, 8-2.

МАМА, ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ, КАК 20-ЛЕТНЯЯ

Прошел год, как я подписалась на «ЗОЖ». Сразу скажу, газета стала для меня настольной книгой, как книги П.Брэгга, Литвиной, Малахова, Сазоновой, Семеновой, Луизы Хэй...

Моя семья большая (по нынешним меркам): трое детей и муж. После рождения третьего ребенка, дочери, у меня появились остеохондроз, радикулит, боль в левом боку (как оказалось, поджелудочная). Начались больничные, уколы, через каждые 3-4 месяца – платные массажи. Боли были дикие, с кровати без помощи мужа не могла подняться. К тому же начала немного набирать вес и, чтобы сбросить его, решила поститься. И – о чудо! За Великий пост я сбросила 6 кг. Но самое главное – перестали болеть голова и шея. Мне это так понравилось, что 3 года соблюдала все посты. Затем начала обливаться холодной водой, стала обливать и свою семилетнюю дочку (у нее жалобы на боли в плечах, голове).

А два года назад мне посчастливилось записаться в ростовский клуб «Оптималист», где за 10 дней нас научили правильно питаться, обливаться, то есть приобретать здоровье только своими усилиями, не надеясь на врачей!

Теперь я счастлива, потому что меня научили любить себя и помогать близким и друзьям.

Каковы же результаты нашего образа жизни? Семья 5 лет обходится без таблеток, муж и дети обливаются холодной водой, бегаем по снегу. Малейший недуг лечим только холодной водой (при обострениях обливаемся через 2-3 часа), чаем из трав с медом (пасека своя), народными средствами. Вместо таблеток покупаю фрукты. И все проходит бесследно. Семья отказалась от соли, сахара, хлеб только черный или серый. Вместо конфет – финики, изюм, фрукты. Салаты свежие 2 раза в день (огород свой). Консервы (в том числе домашние) не едим, колбасу тоже. Мясо не жарим, а запекаем. Едим каши, тушеные овощи; пьем соки. Везде добавляю отруби.

Благодаря питанию и закаливанию мы чувствуем себя хорошо.

Многие люди, прослушав курс клуба, следуя такому же образу жизни, излечились от астмы, женских заболеваний, остеохондрозов, гипертонии...

Почему вы так мало пишете о правильном питании? Ведь практически все болезни – от неправильного питания, от того, что человек не закаляется. Научите людей разборчиво относиться к питанию, с пользой для организма – и армия больных уменьшится!

Мне 39 лет, а сын говорит: «Мама, ты выглядишь, как 20-летняя». Я и чувствую себя на 20 лет (хотя старшему сыну уже 20).

Адрес: Перепелице Ирине Михайловне, 346580, Ростовская обл., с.Родионовка, ул. Степная, 12/2.

ВИЖУ НА 3 СТРОКИ БОЛЬШЕ

Мне 16 лет. Зовут Маша. Ваш вестник мне очень нравится. Впервые увидела его у бабушки и зачиталась. А бабушка читает его каждый день перед сном. Много полезных советов, теплые слова. Это так нужно людям.

У меня проблемы со зрением (близорукость 0.3/0.4). Недавно стала заниматься по системе БОС (Биологическая Обратная Связь). В основе лечения лежит релаксация (расслабление). Я прошла курс в специальном кабинете, но для полного эффекта можно и нужно выполнять дополнительные упражнения дома.

Сидя перед телевизором, расслабиться и смотреть как бы сквозь, не концентрируя внимание на изображении. (Упражнение выполняется каждым глазом по 10–15 минут).

Для второго упражнения необходимо сделать что-то вроде квадратной ракетки высотой 20 см и шириной 7-10 см. На расстоянии 5 см от верхнего края написать букву С высотой 10 мм. Медленно отводить ракетку от глаз, пока С не превратится в О, и обратно до глаза, пока С снова не превратится в О. Выполняется каждым глазом по 10 минут 4-6 раз в день.

Обычно результаты видны после 10-12 дней.

Желаю успехов начинающим, а я уже вижу на 3 строчки больше в таблице для определения зрения.

А теперь пожелание всем зожевцам: В «Творческий клуб» хочу передать свое пожелание людям:

Ты хочешь быть здоровым,
крепким?
Ты хочешь жить до сотни лет?
Ищи целительные ветки,
Не вешай носа, человек!
Ищи в своей душе источник
Тепла, любви и доброты.
Молись святым тихонько ночью,
Услышит Бог твои мольбы.
Начни жить с чистенькой
страницы,
Забудь все грязное, влюбись!
Все светом сразу озарится.
Скажи печалям-кошкам: «Брысь!»
Поверь, что жизнь — большое
счастье,
Что много в мире доброты.
Люби себя и Бога страстно,
И будешь радостно жить ты!

Адрес: Чухан М.М., 347366, Ростовская область, г. Волгодонск, ул. Морская, д. 12, кв. 8.

«ЗОЖ»: Поздравляем, Маша, с успешными занятиями по системе БОС. 3 «отвоеванные» трудом и упорством строчки – это радость. Ты просила опубликовать стихи в «Творческом клубе», но нам показалось, что они еще сыроваты. При тщательной работе над каждым словом, размером и рифмами ты со временем станешь действительным членом «Творческого клуба».

ТЕПЕРЬ ХОЖУ НА МАССАЖ И ТРЕНАЖЕРЫ

Мне 72 года. Пенсионерка. Хочу посоветовать людям, у которых коксартроз, применять банки по методу профессора Иванченко.

Когда у меня обострился этот самый коксартроз, знакомая принесла вестник «ЗОЖ». А там как раз беседа с профессором Иванченко на эту тему. После прочтения муж сразу стал мне ставить банки на пупок вечером. Утром стало легче, поднялась без крика. Вечером вновь поставили – на поясницу и до колен на бедра. Утром могла сесть. А потом вновь на пупок и так чередовали 6 раз. С каждым разом становилось легче и легче. Вот уже три года прошло, и такое горе не повторялось — тьфу, тьфу. Сейчас хожу в культурно-оздоровительный центр на массаж и тренажеры.

Скажите, как оформить подписку на «ЗОЖ» в Казахстане?

Адрес: Терлецкой Янине Ф., 446453, Самарская область, г. Похвистнево, ул. Новополевая, д. 45, кв. 50.

«ЗОЖ»: Оформить подписку в Казахстане можно в любом почтовом отделении по каталогу «Казахпочта».

«ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА» ЛИКВИДАТОРОВ

Я – чернобылец – хочу прежде всего выразить вам свое искреннее уважение и признательность, потому что только ваш вестник «ЗОЖ», в отличие от многих других изданий, красочно оформленных, но по сути своей рекламных, помог мне вернуть здоровье. Впрочем, расскажу все по порядку...

Когда в 1986 году наша страна переживала ужасную трагедию — взрыв на Чернобыльской АЭС, я, 34-летний, еще вполне здоровый человек, в числе многих других оказался «ликвидатором» ее последствий. Вначале я особенно не ощущал влияния «невидимых лучей смерти» и не очень от них прятался, да и, честно говоря, просто не имел такой возможности. В результате получил приличную дозу радиации, и через полгода меня стали одолевать болезни — мерцательная аритмия, ишемия сердца, давление «скакало» от 180/120 до 90/50! Сильная головная боль, боли в суставах, головокружение ощущались почти постоянно.

Из активного, жизнерадостного человека я превратился в бледную и вялую «тень», и не только работа, но и простые домашние дела стали мне не по силам. Со временем уже казалось, что сама жизнь утратила смысл и была мне в тягость. Как я только не боролся с навалившимися хворями — до 4 раз в году лечился в оборудованных по последнему слову медицинской техники больницах и институтах, в санаториях — все после недолгого и незначительного улучшения возвращалось «на круги своя». Более того, я «обрастал» новыми болезнями, видимо, от постоянного приема обезболивающих (одного пенталгина вынужден был выпивать до 10 таблеток в день), да и кучи других лекарств. Постепенно стали отказывать почки и печень. В 1999 году перенес два микроинфаркта.

Уже почти отчаявшись, я по счастливой случайности в одном из номеров «ЗОЖ» прочел статью о лечебном голодании Людмилы Александровны Орловой, врача высшей категории, уже 40 лет занимающейся этой проблемой.

Когда я приехал в Ростов и увидел «свою последнюю надежду» — отделение РДТ (разгрузочно-диетической терапии), расположенное в сельском пригороде, вначале мне стало не по себе. Неужели мне помогут здесь, если не помогли в «крутых» клиниках с саунами, спортзалами, бассейнами и другой импортной аппаратурой?

Но правильно говорят: «Не красна изба углами» — таких внимательных, знающих и любящих свое дело врачей, медсестер и санитарок я не встречал, пожалуй, нигде.

Наш уважаемый «патриарх» голодания — доктор Орлова поразила меня и нас всех своей неиссякаемой энергией, необыкновенной щедростью души, широтой медицинских знаний и в то же время простотой общения. Она делилась с нами всеми своими «профессиональными секретами» и каждый день на лекциях и занятиях учила тому, как вернуть утраченное здоровье и жить, не болея. И теперь, зная о могучих возможностях голодания и испытав их на себе, не могу понять, почему никто из специалистов-медиков, в том числе и самых «маститых», не объяснил, даже не намекнул, что для нас, «чернобыльцев», тысячи которых до сих пор страдают и умирают от болезней, РДТ — наиболее надежный и эффективный путь к выздоровлению. Ведь ничто, кроме голодания, не способно так быстро и полно вывести из организма те очень прочные радиоактивные вещества, которые проникли внутрь клеток и медленно, но верно их убивают. При голодании, как нам объясняла Людмила Александровна, поврежденные и «слабые» клетки распадаются. Организм же, в свою очередь, освобождается от любого (в том числе и радиоактивного) балласта. Затем в ходе правильного восстановительного питания оставшиеся здоровые, «чистые» клетки делятся и образуют здоровые ткани.

Голодая, я полностью убедился в безотказности описанного механизма — к концу восстановительного периода практически бесследно исчезли изнуряющие головные боли, боли в сердце и суставах, нормализовалось давление и сердечный ритм, ко мне вернулись силы, бодрость и уже почти забытая способность радоваться жизни.

И последнее. Лечение голоданием проводится по официальной методике, разработанной профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, при постоянном контроле анализов. Кроме того, травными препаратами проводится очищение печени, почек, лимфы и коррекция биополя, что значительно усиливает общий очистительный процесс.

Прошу через «ЗОЖ» передать нижайший поклон до земли Людмиле Александровне Орловой и всем сотрудникам отделения РДТ, большим, кстати, поклонникам вестника «ЗОЖ».

Николай Петрович Россошанский.
г. Краснодар.

P.S. Дорогие зожевцы, я попросил редакцию не печатать в газете мой адрес, так как отвечать на письма у меня нет возможности. Да я и так все подробно для вас описал.

1.Пишите непосредственно в отделение РДТ по адресу: 344019, а/я 5749, РДТ.

2.Можете звонить по домашнему телефону Людмиле Александровне: 8.8632 54-27-26 с 18 до 21 часа (время московское).

Звоните настойчиво, наберитесь терпения, так как Орлова по телефону консультирует весь бывший Советский Союз.

Внимание!

По техническим причинам и отчасти по нашей халатности в материале «Не открывайте дверь вирусу» допущены досадные ошибки. То есть в номер вместо подписанного доктором медицинских наук Людмилой Юрьевной Ильченко оригинала попал неправленный черновик. Мы, во-первых, приносим свои извинения Ильченко, а во-вторых, попытаемся восстановить истину.

Первое. Вирусных гепатитов не семь, как говорилось в материале, а восемь. Наряду с гепатитами A,B,C,D, E, F, G есть еще и некий TTV.

Второе. Рассказывая о пересадке печени, Ильченко говорит, что за полгода пересадку провели одиннадцати везунчикам. «Но сколько не дождались своей очереди! Эта цифра несопоставима с потребностями в донорских органах». При этом Ильченко называет страшные цифры — их требуется 180 000 ежегодно.

Третье. Необходимо уточнить название импортных препаратов, содержащих урсодезоксихолиевую кислоту. Это чешский урсосан, немецкие урсофальк и гептрал.

Четвертое. Говоря о ценах, Ильченко подчеркивает, что самый современный пегилированный интрон длительного действия в сочетании с ребетолом за год облегчает карман на 12-13 тысяч долларов. А наш отечественный интерферон для уничтожения вируса — новосибирский реаферон стоит примерно 500 долларов.

Надеемся, читатели, для которых материал имеет огромное значение, учтут наши поправки и также примут наши извинения.

Итак, наш традиционный и не слишком веселый разворот. Да, дв, о рвке. Не скроем, в портфеле редакции лежит несколько крупных материалов нв эту тему, но мы, как и в прошлом номере, решили отдать дань вашим письмам. Главная причина того — их актуальность.

Первое письмо — от москвички Олеси мы обнаружили на нвшем сайте http: //zoj.ru.

Олеся празднует победу вместе с официальной медициной: операция, 4 курса химиотерапии, и вот, похоже, успех.

В последнее время мы довольно часто находим в письмвх онкологических больных фразу: «я абсолютно рвзуверилась в методах официальной медицины». Это очень опасная тенденция. При всей любви к методике Шевченко, к нвстойке болиголова и прочим народным снадобьям мы постоянно повторяем: сначала встаньте нв официальный путь. И, конечно же, по возможности прежде всего операция. И только если что-то не получается, если рвк слишком запущен и неоперабелен, только тогдв, нверное, и следует брать нв вооружение нетрадиционные методы. Это не значит, что они несостоятельны.

Второе письмо — «Сврkому лечу растительными ядами» — написано женщиной, кствти, медработником, в поддержку метода врачв С.И.Цветковв, который пытается лечить рвк теми же растительными ядами,что и народные целители: вконит, болиголов, АСД и твк двлее, но используя при этом значительно повышенные дозы. Надо сказать, что этот метод вызвал критику со стороны тех, кто звнимается траволечением онкологии. Откликнулся двже Валерий Тищенко, пребывающий ныне зв окевном. Нам трудно судить, хорош метод Цветкова или нет, мы ни в коем случве не собираемся по этому поводу полемизировать. Но ясно одно, что лечиться по этому методу можно только под руководством опытного врвча.

Ну, в теперь мы, квк всегда, ничего не придумывввем.

На нашем сайте Олеся: «Я БЫЛА СОВЕРШЕННО ЛЫСАЯ»

Хочу немного рассказать о себе, а также поделиться своими способами лечения и возвращения к нормальной, здоровой жизни.

Меня зовут Олеся и мне 26 лет. Так получилось, что год назад я попала в онкоцентр – аденокарцинома 3-й степени. Меня прооперировали, затем четыре курса химиотерапии. У меня рак яичников третьей степени. Конечно же, мне все удалили. После четвертого курса химиотерапии анализы крови у меня были просто ужасные: гемоглобин 84 , а лейкоциты 1,8. При росте 1м 67 см весила 42 кг, и, конечно же, у меня была совершенно лысая голова, хотя всю свою жизнь я носила длинные кудрявые волосы и всегда мечтала иметь много детей.

Сначала, когда я узнала свой диагноз, я просто не хотела жить, но потом со мной что-то случилось, какое-то переосмысление всей жизни, я попросила у Господа дать мне новый шанс начать новую жизнь, и Господь услышал меня. Мое выздоровление началось именно с церкви, потому что болезнь физическая — это следствие болезни душевной. Я оглянулась назад и поняла, что вся моя жизнь была просто какой-то гонкой, или, скорее всего, бегом на месте. Я успокоилась, поняла, что моя болезнь — это не НАКАЗАНИЕ, а просто ИСПЫТАНИЕ, которое мне очень много дало хорошего, даже то, что я сейчас веду здоровый образ жизни и читаю вашу газету. У меня нет ненависти и обиды на весь белый свет, мое сердце полно любви и радости, но самое главное — спокойствия. Раньше у меня никогда не было этого чувства. Сейчас у меня гемоглобин — 135, а лейкоциты — 5, онкологический маркер — 4,5. Волосы за полгода выросли до плеч и стали такими кудрявыми и густыми, что люди не верят, что это мои волосы. Я устроилась на новую работу, каждую неделю хожу в церковь к Святой Блаженной Матушке Матронушке, в Покровский женский монастырь, где прикладываюсь к ее мощам и получаю лечение, самое чудесное и лучшее в мире. Еще я окрестила двоих детей, так что теперь я стала крестной мамой.

Я начала писать стихи, и вот одно из них хочу вам предложить:

«ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЖИВЕМ...»

Странный вопрос,
на который ответ
Так долго,
упорно искал человек,
Я тоже искала,
по жизни плутая,
То в дебри, то в чащи
себя увлекая.
И только тогда
я увидела свет,
На вопрос отыскала
ответ,
Когда за мгновенье вся
жизнь промелькнула...
О Боже, какая я
все-таки дура.
Ответ этот прост и лежит
перед нами,
Мы все дети Бога,
Господь всегда с нами.
Мы здесь, чтобы душу
свою воспитать,
Очистить от грязи
и Богу отдать.
Вся жизнь на Земле —
это просто лишь миг,
Одумайтесь, люди,
ОТВЕТ В ВАС САМИХ!!!

Теперь хочу дать совет, как улучшить состав крови. Особенно это нужно тем людям, которые проходят химию. Лучше всего гемоглобин и лейкоциты повышает ***гречка с кефиром***.

Берем 1 стакан сырой гречки, высыпаем в литровую банку и заливаем ее одним стаканом кефира. Банку оставляем на столе на ночь (нужно, чтобы она настоялась 12 часов). Утром гречка готова и ее можно есть просто как обыкновенную еду, а еще лучше с медом. И полезно, и пальчики оближешь.

Также необходимо пить свекольный сок, но готовить его нужно так: свежевыжатый сок свеклы необходимо убрать ровно на 2 часа в холодильник, а потом его необходимо смешать с морковным соком (три к одному: три части свекольного сока на 1 часть морковного). Этот сок будет лучше усваиваться организмом, и гемоглобин повысится.

В день, когда вам делают химию, нужно много пить, особенно клюквенный сок. Также нужно есть петрушку просто пучками, она очень полезна и чистит кровь. А еще запаривайте чечевицу кипятком и выпивайте 1 литр этого отвара, сразу после того, как вам ввели препараты, — она мочегонная и чистит организм. Чечевицу необходимо ввести в свой недельный рацион — очень полезна для нас, раковых. Обязательно каждый вечер съедайте 1 зубчик чеснока, это лучшее средство для профилактики образования опухолей. А чтобы чеснок не обжигал слизистую желудка и не было запаха во рту, зубчик можно выдавить через чеснокодавку. Эту кашицу подержать во рту до образования белой густой слюны и именно с этой слюной его и проглатываем. А потом нужно взять один лавровый лист, пожевать его 3 минуты и выплюнуть. Лавровый лист придает свежесть, перебивает запах чеснока, а также полезен нам, так как чистит кровеносные сосуды.

Также переходите на травяной чай с медом. Я пью чай из смеси пяти трав, ко-

торую постоянно меняю, пью ромашку, крапиву, мать-и-мачеху, подорожник...

Утром я добавляю в травяной чай 1 чайную ложку элеутерококка, а вечером, наоборот, пью что-то успокаивающее. Тем самым я восстановила нормальный, здоровый сон.

Я также знакома с методом Шевченко, только сама смесь не пила, а заставила пить свою теперь уже лучшую подругу, от которой врачи отказались еще год назад. Она уже прожила год и продолжает жить и лечиться.

Я теперь твердо уверена, что любую болезнь можно побороть, именно побороть, пройти это испытание. Главное — необходимо верить. И ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ДАНО БУДЕТ ВАМ!!!

Врачи думали, что я не выживу, не пройду ни одного курса химии, а я живу, цвету, люблю и любима. Верю и благодарю Господа за каждый прожитый день, за каждую минуту, встречаю солнце. Люблю вас всех и всем желаю здоровья и любви. А главное, помните, что все испытания, которые Господь дает нам, — все нам по силам, а иначе и быть не может.

Адрес электронной почты: Олеся <taktr@mail.ru>

САРКОМУ ЛЕЧУ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЯДАМИ

Решила написать вам, так как вы в послесловии к статье С.И.Цветкова «Яды! Еще раз о новом взгляде» («ЗОЖ» № 3 (207) за 2002 год) просили откликнуться тех, кто у него лечится. Меня зовут Якупова Галина Васильевна, мне 53 года, лечусь по его методике с 7 марта 2002 года. Диагноз — саркома костей таза.

В ноябре 2000 года заболела нога, обратились сразу же в областную больницу Челябинска, где в течение 1 года мне не могли поставить диагноз. За год была госпитализирована 7 раз.

Я — медработник с 34-летним стажем — в разговоре с главным специалистом областной больницы предположила, что это, возможно, онкология. Но мне в конце концов вынесли вердикт — остеопороз.

Лечили «очень квалифицированно», делали все то, что нельзя было делать. После этого я с кровати сползала с трудом. Только через год, сделав компьютерную томографию, поставили предварительный диагноз — опухоль. После операции (открытой биопсии) — саркома костей таза. К этому времени вместо одного очага образовалось четыре.

Отправилась к онкологам, где меня сразу же «успокоили», предложив операцию. Я должна была дать согласие на два варианта. В лучшем случае убрать половину таза, тазобедренный сустав и верхнюю треть бедренной кости с сохранением конечности. В худшем — ампутация нижней конечности вместе с 1/2 таза. На вопрос: «Смогу ли я сидеть?» — мне ответили: «Через год сможете ходить с палочкой, но нога будет на 12 см короче». Гарантий никаких: длительность операции 9 часов, к тому же нет опыта проведения подобных операций. При этом врачи не уставали повторять, что, кроме операции, все остальное бесполезно, что проживу я не более 1,5 лет, умру в муках. На что я им ответила: «Это вы так считаете, но если больной захочет жить, то медицина бессильна».

Мои родственники проконсультировались в онкоцентрах нескольких областей, и там сказали честно: «После операции в лучшем случае — инвалидная коляска, в худшем — лежачая больная». Приняла курс облучения, дали 2-ю группу инвалидности.

В радиологическом отделении мне повезло с лечащим врачом, она была «за» альтернативные методы лечения. Еще до установления диагноза провела один курс лечения болиголовом по царской методике Тищенко. Затем перешла на фракцию АСД-2* и тодикамп, ибо в инструкции указано, что прием тодикампа можно совмещать с другими видами лечения. Начала 1-й курс вместе с горчично-тыквенным маслом. Один недостаток — отрыжка. После выписки разыскала подшивки «ЗОЖ» за все годы.

В марте позвонила С.И. Цветкову, рассказала о своей беде. Хотя он и не обещал быстрого улучшения, но выслушал и дал надежду. Еще Бехтерев говорил: «Если больному после разговора с врачом не становится лучше — это не врач». Сергей Иванович — врач от Бога: после разговора с ним прекрасное настроение.

Мне он предложил следующую схему лечения: аконит + АСД + настойка трав и порошок из трав + местное лечение аконитом и АСД. Сразу же выслала деньги. Не прошло и недели, и я получила посылку — все дошло в целости и сохранности, о чем ему сообщила и поблагодарила. Сдала кровь на онкомаркеры (вещества, появляющиеся в крови при раке), после лучевого лечения, примерно через 2 недели, начала прием аконита. Завела дневник лечения, каждый день записывала, какого лекарства, сколько капель принимать и реакцию на лечение. Дозы в схеме лечения ядами большие, где максимальная суточная доза 1-3 капли, а в моей схеме надо было дойти до 20 капель по 3 раза в день. Запаслась противоядиями, которые рекомендовал Сергей Иванович, и, как у Высоцкого: «Если я чего решил, выпью обязательно». Терять было нечего, а официальная медицина свое слово уже сказала.

Исключила из рациона хлеб, сладости, фрукты и фруктовые соки, рис, соленности, кислое. Из молочного ем домашнюю некислую простоквашу, творог, сыр. Сок только свекольно-морковный. Готовлю на воде каши — пшенную, гречневую, добавляю в них тыкву, морковь. Мясо и рыбу — отварные. Морскую рыбу чередую с речной и озерной. Ем яйца всмятку, салаты из свежих овощей, супы овощные со сметаной, суп гороховый, фасолевый, грибной, картофель в супы не добавляю, только в уху кладу одну картофелину. По диете вначале были вопросы, звонила Цветкову, он всегда доброжелательно, конкретно отвечает. Когда хотелось есть (особенно в первую неделю) — ела немного грецких орехов, но за 2 часа до приема лекарств. За первую неделю лечения сбросила 2 кг веса. Сейчас он стабильный.

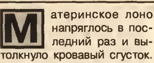
Прием аконита и всех остальных препаратов переносила хорошо. Дошла до дозы 20 капель по 3 раза в день (+ втирание аконита в кожу). По совету Сергея Ивановича сделала общий анализ крови. Все показатели оказались в норме. По его рекомендации на этой дозе продержалась 10 дней. Но потом усилились боли в ногах, в локтях. Симптомов отравления не было, желудок и кишечник работали нормально, не было изжоги (до лечения случались изжога и запоры). Затем стала снижать дозу до одной капли. Первый курс лечения закончила. После недельного перерыва начну второй.

Самочувствие неплохое, но боли в ноге то уменьшаются, то вновь усиливаются. Хожу по дому без тросточки, хромаю, конечно, потому что нога за этот год стала короче на 4 см. По улице хожу с тростью. Сейчас сидя могу положить ногу на ногу, лежа — поднять ее от постели. А это уже достижения!

Быстрых результатов не жду, хочу сделать все, что от меня зависит, чтобы прожить подольше.

Адрес: Якуповой Галине Васильевне, 456140, Челябинская обл., г. Карабаш, ул. Комсомольская, д. 21, кв. 1.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ БУДЕТ СЛУЖИТЬ



Материнское лоно напряглось в последний раз и вытолкнуло кровавый сгусток.

— Место отошло, — произнесла пожилая акушерка.

Долгие часы родовых мук остались позади. Дитя ее уже не плакало, его омыла и теперь пеленала санитарка. Надежда увидела красное личико своей дочурки и, облегченно вздохнув, погрузилась в сон.

Проснулась уже в палате. Счастливые женщины кормили младенцев. Дочурку Надежде не приносили целые сутки.

— Так бывает, — успокаивали ее женщины.

На вторые сутки ребенка принесли кормить. Малышка хорошо сосала грудь. Надежда распеленала ее и заплакала. Почти все тельце ребенка отсвечивало сероватым налетом, и кожа была шероховатой, как наждачная бумага.

— Зайдите в ординаторскую, — попросили ее, когда малышку унесли. Молоденькая женщина-педиатр нервно стискивала ладони и похрустывала пальцами.

— У вашего ребенка очень редкое врожденное кожное заболевание — ихтиоз. К сожалению, полному излечению не подлежит. Медицина в этом случае бессильна. Бывают случаи самоизлечения. Не теряйте надежды.

Надежда молчала.. Вышла из кабинета каменной походкой. Написала записку мужу. Она мало на него надеялась. Был он человеком слабым и частенько заглядывал в рюмку.

Встречала ее свекровь, на такси приехали домой. При первом купании свекровь расплакалась:

— Говорила тебе — не рожай от алкоголика, вон какую беду в дом принесла. Всю жизнь крест свой будешь тащить... — Но, увидев глаза Надежды, полные невыносимой боли, обняла ее, прижала к груди и прошептала: — Бог милостив, голубица ты моя многотерпеливая, укажет нам с тобою лекарство.

И начались хлопоты. Куда только не возили дитя, какими только мазями не мазали, сглазы и порчу, наговоры снимали, святою водою омывали, в разных травяных ваннах купали. Девочка подрастала, и болезнь (ихтиоз) подрастала вместе с нею.

Малышке было уже полгода. Она хорошо сидела, даже пыталась ползать, но сероватая лягушачья шкура лопалась и причиняла Настеньке невыносимые страдания. Ребенок расчесывался до крови, рукавички, денно и нощно надетые на ее ручки, не помогали. Ночами девочка по-щенячьи скулила — силенок плакать у нее уже не было.

Надежда превратилась в тень, почернела.

Пришли пасхальные дни. Но горемыкам было не до праздника. На третий день Пасхи свекровь пришла из церкви, лицо ее было просветленным. Она обняла невестку и сказала ей радостно:

— Говорила я тебе, Наденька, что Господь нам лекарство укажет, что не покинет нас в беде. Нынче пробудилась ранехонько, сон мне чудный приснился — будто дедушка мой пришел и сел вот на этот стульчик. Говорит дедушка: «Ты, Зоюшка, память, что ли, потеряла, гриб чайный привез, помнишь, с японской войны. Всю деревню оделили. Кваском народец наш деревенский от чайного гриба баловался — пришелся он всем по вкусу. С тех пор детвора горлышком долго не маялась: кваску попьют, и жар отойдет. Горлышко очищалось. Бабы язвы на ногах настоем чайного гриба залечивали. Короста у детишек сходила от него. И кто животом страдал, — излечивался».Проснулась я и в церковь бегом. Вот, грибом меня наша попадья одарила, дай Бог ей здоровья и долгих лет. Надоумила меня: « Ты, — говорит, — вместо чайного раствора календулу со смородиновым и ореховым листом завари — 100-граммовый стаканчик сухими травами в равных частях набей и тремя литрами кипящей воды залей. Пусть себе, — говорит, — всю ночь и настаивается. Наутро настой процеди, раствори в нем мед (лучше темный, гречишный) до сладости насыщенной. Залей гриб в банку стеклянную, марлечкой прикрой для свободного доступа воздуха. Семь дней отстоится — квасок заиграет, гриб наверху плавать будет, белесою пленкой покроется. Настой слей, гриб чуть теплою водою хорошенько промой и снова залей его приготовленным медовым настоем из трав. Дитя на ночь простынкою, смоченной в настое гриба, оборачивай, поверх — бумага компрессная и полотенце на бумагу. Вначале плакать будет, а денька через три успокоится, сон хороший будет. Днем поить по столовой ложке каждые 2 часа — детишки с удовольствием пьют грибной напиток. И раза три кожицу на тельце смазывай. Мазь приготовь, — говорит. — Вот, рецепт написала: коренья лопуха — 10 г, цветки календулы — 20 г, лепестки розы чайной, из которой варенье делают — 5 г, трава мелисса — 5 г, цветущий укроп — 5 г, хвощ полевой — 5 г и дубовая кора — 5 г. Все перемолоть, лучше, чтобы все в свежем виде было, залить 250 г оливкового масла, а можно и подсолнечным маслом. Но лучше персиковое масло в аптеке достать. Все поместить в глиняный горшочек и кипятить на малом огне 15 минут. Затем 20 г пчелиного воска добавить и в теплую духовку поставить горшочек на целую ночь. Пусть томится часов 10. Утречком через марлечку процедить еще горячим и слить в баночку. Смазывать раза три в день».

Три года хлопотали женщины, радуясь каждому сантиметру очистившейся кожи. Выходили-таки Настеньку.

Чайный гриб, японский гриб, чайный квас, манжурский гриб — Medusomuces gisevir — культура микроорганизмов; симбиоз дрожжей saccharomycodes luduigir и уксуснокислых бактерий — Acetobacter aceti subsp.xylinum. Имеет вид толстой буровато-белой слизистой массы, напоминающей медузу, плавающую на поверхности жидкости.

Верхняя часть — головка гриба — скользкая и гладенькая, белесоватого цвета, пленка из-под низа волокнистая и бурая. Через месяц от гриба отделяется тонкий и нежный слой, который переносят в отдельную банку для размножения. Можно брать и отдельные кусочки, которые так же быстро растут.

Впервые чайный гриб начали культивировать в странах Востока. Он хорошо известен в Японии: гейши пили его для сохранения стройности фигуры, уксусною кислотою из него выводили бородавки, коричневые пятна на лице и на теле, полоскали волосы после мытья для шелковистости и блеска, а также для укрепления волос и избавления от седины. В Индии таким уксусом укрепляли краски на тканях, готовили напиток, утоляющий жажду, обмывали младенцев с проблемной кожей. В Индонезии залива-

ли его настоем зеленого чая, подслащенного сиропом сахарного тростника, и употребляли при различных отравлениях.

Культивируется гриб в стеклянной посуде с 10-процентным сахарным раствором с добавлением чайного настоя при комнатной температуре и свободном доступе воздуха. В условиях прямого попадания солнечных лучей и низкой температуры воздуха жизнедеятельность гриба останавливается. При несвоевременном подкармливании этого живого организма или же при полном прекращении его питания жидкость превращается в уксусную кислоту, на теле гриба появляются вую и *коевую,* ароматические вещества, ферменты, поливитамины разряда В, вещество, которое подобно аскорбиновой кислоте.

Целебные возможности чайного гриба подтверждены клиническими испытаниями.

Настой гриба имеет антибиотические, противовоспалительные и обезболивающие свойства, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Употребление настоя показано и дает прекрасные лечебные эффекты при разных формах бактериальной дизентерии, при насморки любой этиологии, возвращают утраченное обоняние.

Промывания гнойных ран ускоряют заживление.

Приведу несколько рецептов с использованием гриба. То есть вместо подслащенного чая в гриб заливается настой нижеперечисленных трав в зависимости от заболевания. Все настои готовятся по одной схеме. Сначала делается сбор трав, все компоненты – в равных частях. Затем 200 граммов сбора заливается 3 литрами кипятка, ночь настаивается, добавляется мед или сахарный сироп и заливается гриб. Через 8 дней напиток готов. Половину его отливаете и можете пить.

ВАМ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ

дыры, он болезненно переворачивается, долго лежит боком, а затем и вовсе умирает, медленно опускаясь на дно.

С лечебной целью используется 7-8-суточный настой культуры гриба.

Чтобы напиток был всегда вкусным, каждую неделю тело чайного гриба промывают чуть теплой водой и меняют среду его обитания. Самый простой метод: взрослый гриб в 5-6 слоев заливают раствором, настаивают 7-8 суток, отливают 1,5 литра, процеживают, фильтруют через несколько слоев марли, помещают в бутылки и хранят в холодильнике, постепенно используя его за три-четыре дня.

После того, как половину раствора отлили, гриб вынуть и промыть, долить банку свежеприготовленным раствором и осторожно, не травмируя, опустить вымытый гриб в банку. Через 3-4 дня напиток опять готов.

Настой чайного гриба вмещает в себя сахара, винный спирт, угольные и органические кислоты (молочную, уксусную, глюконо-гастрогенном энтерите (поносах, вызванных воспалением тонкого кишечника вследствие недостаточного соковыделения желудка), колите дизентерийного поражения, при спастическом колите у пожилых людей.

Пьют настой чайного гриба при атеросклерозе, склерозе, в том числе и рассеянном, при гипертонической болезни, ревмокардите и полиартрите, при простудах (особенно помогает при воспалении верхних дыхательных путей). При ангинах применяют настой для полоскания глотки и промывания носовых путей. Многоразовое (через каждые полчаса) полоскание ротовой полости при фолликулярной ангине очень быстро (в течение суток) снимает температуру, обезболивает глотание.

Полоскания горла утром и вечером в течение месяца прекращают рецидивы ангин и тонзиллитов у людей, которые склонны к этим заболеваниям. Очень осторожные промывания носовых пазух устраняют

А тем временем готовите новый настой из тех же трав, но уже 1,5 литра, доливаете его в гриб. Через 3-4 дня новая порция лечебного напитка готова .

Можете принимать.

***Внутрь**: взрослым по 100 граммов настоя 3-4 раза в день за час до еды; если есть возможность, полежать полчаса-час на правом боку.*

Детям до 12 лет – по 30 г настоя; с 12 до 16 лет – по 50 г.

Наружно: *промывания, полоскания, примочки.*

Ну, а теперь какие травы использовать в настоях и при каких болезнях.

Ангина, тонзиллит, насморк

Зверобой, календула, эвкалипт, мед до сладкого вкуса.

Диспепсия, дизентерия, поносы

Корень калгана, кровохлебка, кожура граната, корневище раковой шейки, мед.

Гипертония, сахарный диабет, закупорка артерий

Сушеница топяная, листья шелковицы, листья черники, корень петрушки, семя укропа, створки фасоли.

Сердечные болезни, кардиосклероз, ревмокардит, миокардит, сопровождающиеся тахикардией

Вереск, пустырник, наперстянка, белозор болотный, клопогон даурский (цимицифуга).

Почечные болезни, кроме гломерулонефрита

Семена подорожника большого, подорожник ланцетный, цветы бузины черной, календула, плоды шиповника, овес молодой (высушенные стебли с колосками молочной спелости).

Желудочные заболевания с пониженной кислотностью, сопровождающиеся запорами

Листья подорожника, золототысячник, тысячелистник, зверобой, кора крушины.

Желудочные заболевания с повышенной кислотностью с запорами

Корень аира, валериана, золототысячник, календула, буквица, лист сенны.

Желудочные заболевания, сопровождающиеся поносами и заболеванием поджелудочной железы

Корень кровохлебки, пастушья сумка, высушенная кожица черной редьки, очный цвет (очанка).

При всех видах отложения камней в почках и в желчном пузыре (мочекислом диатезе)

Пленка куриных желудков (7 штук, можно сырую), корень марены красильной пополам с семенами дикой моркови.

Женские болезни, в том числе и опухоли

Душица, мелисса, донник желтый, корень пиона (можно все растение – цветок и листья), иван-чай.

При болезнях печени

Бессмертник, чистотел, цикорий, васильки, хрен (листья в сухом виде).

ВСЕНАРОДНАЯ ЗАРАЗА –

Вы и слово-то такое мудреное вряд ли слышали. Но именно с него начал свой рассказ о грибковых поражениях ногтей доктор медицинских наук, профессор, председатель Московского общества дерматологов и венерологов, главный научный сотрудник Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института Минздрава России Геннадий Иванович СУКОЛИН.

По широте и скорости распространения грибковые заболевания – микозы сегодня занимают лидирующее положение. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый обитатель планеты имеет микозы стоп и кистей. Свыше сотни видов паразитических грибков являются патогенными для человека, поражая кожу, волосы, ногти и внутренние органы. Онихомикозы – заболевания стоп и кистей вызывают дерматофилы, плесневые грибы и дрожжеподобные микроорганизмы. Особенно не везет стопам, более половины всех подверженных микозам больных страдают от изуродованных грибками ногтей.

Все начинается обычно с небольшого покраснения, опрелостей соприкасающихся сторон третьего и четвертого пальцев, воспаления и нарушения целостности кожи. Грибковые споры прикрепляются к клеткам ногтевой ткани, питаясь кератином и внедряясь все глубже. Неприятные признаки можно заметить и на внутреннем своде стопы – пузырьки, шелушение, влажность. На подошвах возникают мозолистые утолщения, иногда – трещины. Все это сопровождается зудом различной интенсивности.

При более тяжелых формах повышается температура, становится больно ходить. При остром микозе сыпь покрывает все тело, лицо отекает, трудоспособность нарушается. Но подобные случаи редки, большей частью микозы имеют стертую форму, и в этом заключается их коварство. Малозаметное шелушение, побеление рогового слоя кожи – кто обращает внимание на подобные мелочи! Но они-то и предвосхищают дальнейшее развитие болезни, когда грибки могут проникнуть даже в лимфу и заразить внутренние органы.

Некрасивые поврежденные ногти, оказывается, это не только косметический дефект, а и угроза всему организму. Они способствуют аллергической перестройке организма. Повышение чувствительности к аллергенам, простатит, воспаление брыжейки, осложнение астмы, гастрита и других заболеваний – вот чем чревато наступление грибков, которому не противопоставлен заслон.

«Быть дельным человеком и думать о красе ногтей» по завету Пушкина следует каждому, кого заботит свое здоровье. Присмотритесь, не появились ли кое-где на кончике или у основания ногтя желтые, белесые, серые включения. При грибной интервенции ногти становятся тусклыми, безжизненными, кое-где утолщенными и крошащимися, под ними появляются выросты. Поверхность пластин обезображивают продольные и поперечные борозды. Иногда ноготь меняет форму, напоминая клюв птицы или изъеденную карамель, подтаявшую льдинку. Ноготь может отслоиться и отделиться от своего ложа, когда гриб съедает его целиком.

Так появляется очаг стойкой инфекции и источник повышенной чувствительности. Заражение может происходить при непосредственном контакте во время ухода за больным в семье, через обувь, одежду, мочалки, маникюрные принадлежности, коврики в ванной комнате или бане. А «грибковый донор» шагает босиком при посещении сауны, бассейна, душа, рассеивая инфекцию, которую собирают все остальные.

В группу «статистического риска» дерматологи включают работников бань, бассейнов, душевых, прачечных, металлургов, угольщиков, пловцов, легкоатлетов, военнослужащих, обслуживающий персонал домов отдыха и лечебных учреждений, массажистов, ортопедов. Грибковые споры в кусочках пораженных ногтей или чешуйках, отпадающих с зараженных участков, только и ждут, чтобы прилепиться к влажной коже, в межпальцевые складки, под ногти. Да если еще есть потертости, царапины, мелкие травмы, неизбежные, например, при маникюре и педикюре!.. Считайте, нарушение кожных покровов – это входные ворота для бактериальной инфекции.

Конечно, инфицирование не равносильно заболеванию. Однако пособниками грибковой оккупации могут стать и плоскостопие, и нарушение микроциркуляции крови и лимфы в тканях стопы, различные аномалии в конечностях, а также эндокринные заболевания, сахарный диабет, разные хронические инфекции. Старение населения, иммунодефицит, применение антибиотиков или цитостатиков – все это влияет на распространение микозов.

Многие изменения ногтя и его дистрофия имеют негрибковое происхождение, а связаны с общим заболеванием. Так, при сердечно-сосудистой недостаточности ногти напоминают выпуклое синеватое стекло часов, а желтый цвет может свидетельствовать о повреждениях в коленном суставе, случается и врожденное изменение формы.

С другой стороны, микозы нередко симулируют, «притворяясь» абсцессами и самыми разными дерматозами. Только опытный врач сумеет распознать в этой «мимикрии» не экзему, розовые угри, волчанку и другие признаки изменения токсического или аллергического характера, а грибковую природу заболевания. И только подробное изучение «биографии» происходящего процесса позволит избежать диагностической ошибки.

Вот почему не стоит бросаться на зов первого же рекламного объявления. Дерматологи, имеющие за плечами лишь специальные курсы, не обладают достаточной квалификацией. Правильный диагноз после лабораторного анализа сделают в диспансере. В Москве на Ленинском проспекте в доме 17 открыт к тому же прекрасный микологический центр, где прием больных, как и в диспансерах, бесплатный.

Лечение микозов, связанное с применением лекарств внутрь, – это системная терапия. К ней прибегают, когда не помогает самая распространенная и доступная местная терапия, то есть наружное использование различных средств. Но большей частью медики берут на вооружение комплексный подход

Раньше широко пользовались хирургическими методами удаления ногтей, но они не оправдали надежд из-за повторных рецидивов.

Лекарств выпущено довольно много. Самое доступное и дешевое – 5-10-процентная серная мазь, которая по эффективности не уступает импортным препаратам. Но производство ее, к сожалению, сведено до минимума. В течение 30 лет медики назначали отечественный антибиотик гризеофульвин. Однако он показан только при определенных возбудителях и должен применяться год-полтора, поэтому имеет низкую результативность.

Импортные же средства (низорал, экзодерил, нафтифин, кетоконазол, эконазол, клотримазол, травоген и др.) очень дороги. Среди них лучшим считается ламизил, созданный швейцар-

ОНИХОМИКОЗ

ской компанией в 1982 году. Он содержит тербинофин — соединение нового класса, направленное против очень устойчивого к лекарствам главного возбудителя онихомикозов — красного трихофитона. Ламизил нетоксичен, не вызывает побочных действий. Выпускается в виде таблеток, мази, спрея, геля, крема.

Еще более широкий спектр воздействия, включая плесневые дрожжеподобные микроорганизмы, имеет орунгал.

Если площадь поражения невелика (до 20%), захватывает краешек ногтя, то обезвредить зараженный участок можно с помощью лаков лоцерил и батрафен, которые наносятся один раз в неделю.

А теперь несколько слов о народных средствах. Хотя их, к сожалению, для полного выздоровления не хватает, многие снадобья находятся в резерве официальной медицины и особенно широко используются для профилактики.

Очень полезны ванны с отваром луковой шелухи, череды, зверобоя, молочая, тысячелистника (по отдельности или вместе) и с морской солью (100 г на 10 л воды). Настойкой йода, разведенной спиртом или водкой до 2%, можно смазывать подошвы, а 5%-ной — ногти. Годится для того же и слабый (чтобы не сжечь) раствор марганцовки, и слабый раствор уксуса — столовая ложка (не эссенции!) на стакан воды. У мужчин кожа более грубая, поэтому раствор может быть более концентрированным. Очень эффективна перекись водорода, выпускаемая для обесцвечивания волос. Но, смазывая стопу, действовать нужно быстро, поскольку она, испаряясь, моментально теряет концентрацию.

Заметив на ногтях первичные признаки грибковой инфекции, попробуйте погружать ногти в 3-процентную перекись водорода на 1-2 минуты в день. Сильный антисептик, очень хорошо впитывается тканью. Можно втирать в ногти и масло чайного дерева — это тоже весьма действенное средство. Но если в течение нескольких дней эти меры не помогли, надо обратиться к дерматологу.

Кожу между пальцами и стопы рекомендуется также протирать разработанным нашим институтом фукарцином (Жидкость Кастеллани). Народные целители советуют пить чай, заваренный из череды, фиалки трехцветной и травы горянки (все — по 10 г на стакан кипятка) по 2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Профилактика включает, прежде всего, правильный подбор обуви. Предпочтительнее, конечно, кожаная, мягкая. Надо, чтобы туфли не сдавливали пальцы, и воздух мог свободно проникать внутрь. Летом поэтому следует надевать открытую, доступную для аэрации обувь.

Нельзя постоянно носить воздухонепроницаемые резиновые сапоги, галоши, синтетическую обувь, особенно кроссовки. Когда ноги не дышат, потеют, создаются замечательные условия для размножения грибков — тепло и влага. Носки, чулки, колготки, естественно, лучше всего хлопчатобумажные или шерстяные. Наш институт, кстати, участвовал в разработке специальных пропиток тканей катамином. В итоге нынче израильская армия щеголяет в антигрибковых носках, закупленных в России. Выпускались у нас в стране не только носки «для космонавтов и генералов», как рекламировали их изготовители, но и антигрибковые стельки тоже со специальной пропиткой. Естественно, пропитка — вещь не вечная, но в качестве профилактики — нужная. Главное, чтобы каждый сам постарался предотвратить возможные болячки — это по силам любому, а обходится гораздо менее хлопотно и дешево.

Юлия КИРИЛЛОВА.

Квас из свеклы не пробовали?

Поделюсь рецептом изготовления целебного кваса из нашего доморощенного продукта — свеклы. Свеклу сварить, очистить, протереть на крупной терке и переложить в трехлитровую банку. Залить теплой кипяченой водой, положить корочку черного хлеба, подсластить по вкусу и поставить в теплое место до закисания. Просто, дешево и полезно.

И еще совет из собственной практики. Ячмень на веке приносит много неприятностей. А избавиться от него очень просто. Нужно небольшой квадратик из трехслойной марли (бинта) смочить касторовым маслом и наложить на ночь на веко. Только что назревающий ячмень проходит за две ночи. Попадет касторовое масло в глаза — не страшно. Оно абсолютно безвредно.

Адрес: Казначеевой К.В., 641014, Курганская область, Щучанский район, село Варгановское.

Тыквенные семечки против лямблиоза

Когда дочери было 7 лет, у нее обнаружили лямблии в печени. Девочку лечили несколько раз в больнице, но при каждом новом обследовании обнаруживали лямблии. Люди подсказали кушать семена тыквы. Стакан семечек почистить и съесть сырыми за один раз. Стараться не пить воды как можно дольше. Мы съели 3 стакана семечек, и лямблий врачи больше не находили.

Адрес: Пышкиной Н.Н., 347930, Ростовская обл., Таганрог, ул. Чехова, д. 271 «в», кв. 77.

Соль да сахар бельмо лечат, а печень трески — трещинки на пальцах

Дважды встречала в «ЗОЖ» просьбу помочь советом в лечении бельма. Надеюсь, что мой рецепт кому-то пригодится. Прочитала в какой-то знахарской книге, что бельмо лечится сахаром и солью. Соль и сахар отдельно измельчить в муку, просеять. Смешать в пропорции 1:1 и сдувать с ладони в больной глаз. Сколько понадобится таких сеансов, решайте сами, ориентируясь на свое состояние.

И второе. Одна читательница просила помочь ее сыну: у него трескается кожа на пальцах. У меня такая же болезнь. Я ем печень трески, понемногу, но постоянно. Чтобы не запускать болезнь, я начинаю кушать печень трески, как только почувствую первые симптомы, и пальцы быстро заживают. Покупаю консервированную печень , содержимое делю на 3 дня, а жир принимаю по 1 чайной ложке утром и вечером. Печень лучше сразу переложить в стеклянную посуду.Она должна быть бледно-розового цвета, нежная, жир светлый, без запаха. Остерегайтесь подделок: иногда купишь, а там — один ржавый жир, горький, да и сама «печень» совсем не похожа на тресковую, хотя указанный срок годности еще не истек.

Адрес: Дементьевой З., Казахстан, Карагандинская обл., г. Балхаш, ул. Ленина, д. 22.

Пихтовая живица — сибирская кудесница

Хочу рассказать, как двадцать лет назад я вылечил экзему. В восьмидесятые годы работал в леспромхозе, в верховьях реки Кеть, — занимался изысканием леса для новых участков. У меня был местный проводник из кержаков, мужик лет 35, здоровый, с окладистой бородой. Однажды, причалив к берегу, я неудачно выпрыгнул из лодки и подвернул ногу. Понял, что ходить не смогу. Иван, мой проводник, говорит: «Идем ко мне, мать вылечит». Я еле сел в лодку, а с лодки меня уже вытаскивали — нога сильно опухла. А на ноге вдобавок еще была экзема от долгой и постоянной носки резиновых сапог-болотников. Года 2—2,5, как она появилась у меня и тоже очень беспокоила.

Дом Ивана стоял на небольшой речушке, притоке Кети. К нам вышла женщина лет 60. Она сказала: «Ведите его в дом». Иван со своим братом с двух сторон затащили меня в дом и ушли за поклажей к лодке. Женщина мою ногу осмотрела и спрашивает, показывая на экзему: «Сейчас появилась?». Я говорю: «Нет, врач сказал — экзема, я лечил какой-то мазью, уже и не помню ее название». Она сказала: «Часа через два будет готово лекарство», — и ушла на свою половину дома. Я ей не поверил. Я тогда не верил вообще ни в какие народные методы. Пока ждал ее, думал завтра отправить Ивана за вертолетом, на вахтовый поселок, чтобы меня перевезли в больницу. Мать Ивана тем временем, выглянув со своей половины, наказала сыновьям протопить баню. Я первый раз в жизни мылся в бане по-черному. Распаренные, да после пары кружек медовухи, мы с Иваном и его братом сидели и пили крепкий чай с дымком.

Пришла мать, попросила Ивана подсобить. Иван помог мне подняться, положил на скамейку и намазал мне ногу каким-то темным варевом, пахнувшим спиртом и хвоей. Сверху укутал тряпицей, а потом толстым шерстяным платком. Минут через 10—15 я почувствовал, что боль стихает. Мне постелили постель, и я уснул. Проснувшись, почувствовал, что ноге легче. Пошевелил — еще болит. Женщина посмотрела и сказала, что ходить мне пока нельзя. Потом сняла повязку, хмыкнула и ушла к себе. Опять принесла варево, и они с Иваном намазали и укутали мою ногу второй раз. Целый день я валялся в постели и приводил в порядок документацию и карты изысканий. Вечером приехали с рыбалки Иван с братом, принесли неплохой улов. Наварили ухи, поужинали. Подошла мать Ивана, еще раз перевязала ногу. Но когда Иван стал снимать прежнюю повязку, я при свете керосиновой лампы заметил, что бордово-синюшное пятно стало розовым. А боли в ноге почти уже не было. Я не поверил своим глазам и подумал, что, наверное, так при этом свете показалось. Проснувшись на следующее утро, первым делом пошевелил ногой — не болела. Я снял повязку и от удивления и счастья даже, простите, выругался. Нога была без опухоли, но самое главное, без противного пятна. Только слабый розоватый ореол напоминал о болячке. Да, это был прогресс, чем я только не мазал, даже противно вспоминать, а здесь так все просто, раз —.и нет. Моя спасительница сказала, что надо мазать еще раза четыре. Дала мне свое варево, и я мазал сам с большим усердием. И уже можно было потихоньку ходить, даже порыбачить, посидеть на реке с удочкой. Через два дня, когда мы уже грузились в лодку, я говорю женщине: «Большое спасибо, я снимаю шапку перед вами». «За лечение не благодарят, а дарят подарки», — ответила она. Я смутился, но все-таки спросил потом, чем она меня мазала. Секрета не было.

1 стакан пихтовой живицы (не путать с пихтовым маслом), 1 стакан нутряного медвежьего (или любого другого) жира, растопленного, смешать все, томить на водяной бане. Я спросил: «А первый раз пахло вроде спиртным». Ответ: «Да, два раза я добавляла самогон для растяжки сухожилья, немного, граммов 50 на раз».

Уже в лодке я спросил Ивана: «Почему она так сказала насчет подарка?» Он ответил, что у них не принято благодарить за лечение, а просто дают что-то. В вахтовом поселке в магазине, рассчитавшись с ним за работу, я увидел на прилавке женский платок. Спросил Ивана: «Понравится ей?». «А как же!» И я купил его.

Леспромхоз работал на Кети несколько лет. Примерно через год я заехал навестить Ивана с его мамой. Разговорились насчет того, что я даю этот рецепт, но что-то не так получается, хуже заживает, хотя помогает в любом случае. Женщина ответила, что лекарство помогает, когда ты его готовишь сам. Я сказал: «Но вы же мне делали, не я». «Нет, ты тоже участвовал, — ответила она. — Иван привез живицу от вас». Я спросил: «Может быть, дело в жире?» «Для незаживающих ран лучше, конечно, медвежий жир, но это не обязательно, для сухожилий и суставов — свиной, с кишок, сетка называется, и просто внутренний, а тебе я делала на медвежьем». «Может, еще какой-то заговор вы нашептали?» Она ответила: «Да нет, вы, молодежь, сейчас не верите ни в Бога, ни в черта. Просто, когда накладываешь лекарство, обязательно проси прощения за этого человека у Всевышнего, тогда и будет сподручнее лечиться, и когда сам накладываешь лекарство, проси прощения. Если начал лечиться, то лечиться надо до полного выздоровления».

И знаете, я потом надорвал сухожилие левой руки и этим рецептом вылечил руку, но при больших нагрузках все-таки появляются боли. Один раз в году я делаю себе компрессы по этому рецепту. Так что лечитесь на здоровье и будьте здоровы. Где растет пихта, взять живицу — не проблема. Технология такая: на пихте есть желваки, карманы называются. Их просверливают специальным трубчатым сверлом на глубину 5—10 см. Ставят желобок и крепят сборочный пакет, но не режьте кору, не губите деревья зря.

Адрес: Добущаку Николаю Александровичу, 634027, г. Томск-27, ул. 1-Усть Киргизка, д. 5.

О целительных свойствах овса

Возвращаясь к напечатанному.

Мое письмо «Овес сделал свое дело» было напечатано в «ЗОЖ» № 5 за 2002 год и вызвало много вопросов. Я писала, что при помощи овса избавилась от камней в желчном пузыре. Рецепт, которым я вылечилась, взяла из номера вестника «ЗОЖ» — дала почитать соседка по палате, когда я в очередной раз лежала в больнице. Его опи-

сание есть в №9 за 1999 год и в № 14 за 2000 год (стр. 14). Но так как эти номера вестника есть не у всех, а письма с вопросами ко мне идут до сих пор, то на всякий случай я опишу еще раз, как я лечилась.

1 стакан неочищенного (в шелухе) овса промыла, пересыпала в кастрюльку, залила 1 литром кипятка и поставила на плиту. Как закипела вода, убавила огонь, и овес варился в течение одного часа. Затем сняла с огня, процедила. Процеженный отвар выпила за день в несколько приемов, когда хотела, до или после еды — не имеет значения, главное, чтобы отвар был теплым. Курс лечения- 40 дней, но я пила все 60. Диету специально не соблюдала, но давно уже не ем острого, жареного и жирного. Камни растворяются и выходят без боли.

Адрес: Галицкой Нине Васильевне, 243220, Татарстан, Бугульминский р-н, с. Н. Александровка.

«ЗОЖ»: Нина Васильевна просила больше не беспокоить ее письмами, так как ей трудно отвечать. Она подробно разъяснила, как готовила отвар. Так что прочитайте внимательно еще раз ее письмо, и — вперед.

Соленый коньяк — лекарство что надо!

Пишет вам ветеран войны и труда, инвалид 2-й группы.

В июне 1942 года я окончил Сталинградское военное училище связи и сразу был направлен в действующую армию командиром взвода. Участвовал в боевых операциях. Несколько раз был тяжело ранен, в 23 года меня контузило, стал инвалидом и был демобилизован.

В 1956 году окончил Саратовский юридический институт. В 1970 году резко ухудшилось состояние здоровья — фронтовые контузии дали о себе знать: аритмия, стенокардия, атеросклероз сосудов головного мозга. Регулярно лечился в госпитале, принимал спиртовую настойку чеснока. Каждые три года пью ее для профилактики по схеме от 1 до 25 капель, но звон в голове полностью пока не проходит.

Ко всему прочему, три года назад началось воспаление ЖКТ, сильное образование газов, запоры. Нарушился обмен веществ, пища плохо усваивалась, поставили диагноз: кандидоз. Какие ни пробовал диеты — не помогало, очищение организма также не давало желаемых результатов. УЗИ показало камни в почках, желчном и мочевом пузыре. Пил настойку трав, до сих пор пью полпалу. Травы облегчили мое состояние, но не устранили заболевания.

Мне попалась в руки книга «Пути исцеления» с рецептами из лекарственных растений при различных заболеваниях. Меня заинтересовал рецепт применения коньяка с солью, предложенный английским врачом Вильямом Левом, который 5 лет исследовал действие лекарства на себе.

Приготовление настойки.

В пол-литровую бутылку, на 3/4 наполненную коньяком (коньяк брать хорошего качества, не менее 5 звездочек, я брал «КВ»), насыпать мелкую соль, примерно 2 ст. ложки. Взболтать в течение нескольких минут, и через 20-30 минут настойка готова.

Перед применением настойки внутрь бутылку не взбалтывать. Пить, разбавляя кипятком в пропорции 1:4, то есть 1 часть лекарства и 3 части кипятка. Я пил так: 2 ложки «соленого коньяка» смешивал с 6 ложками горячей воды и принимал утром за 1 час до еды. Но для каждого человека дозы могут быть разными. Уже через неделю я почувствовал себя лучше: исчезли газы, нормализовался стул, уменьшилось брожение, улучшился обмен веществ. Через 10 дней кандидоз стал сдаваться, но я пил лекарство до полной победы над болезнью. Бутылки коньяка «КВ» хватает на 25 приемов.

Метод коньяка с солью подходит всем, и старым, и малым, просто нужно варьировать дозу в зависимости от возраста.

Этот метод прост, дешев, укрепляет желудок, поднимает общий тонус и улучшает настроение.

Адрес: Курандину Н.М., 400012, г. Волгоград-12, ул. Джаныбекская, д. 28.

Синий йод... на клюквенном киселе

Много написано о простом и эффективном лекарственном средстве — синем йоде. В рекомендациях везде указывается такой способ приготовления из расчета на один стакан готового средства: *возьмите 50 мл теплой воды, разведите в ней 1 чайную ложку с верхом крахмала, добавьте столько же сахара и несколько кристаллов лимонной кислоты. Вскипятите 150 мл воды и заварите эту смесь. После остывания добавьте 1 чайную ложку 5 %-го спиртового раствора йода.*

Кто пробовал приготовить синий йод по вышеописанной технологии, то понял, как неудобно иметь дело с этими миллилитрами, крупинками и как сложно обеспечить температурный режим процесса.

В домашних условиях проще сделать так. Сварите обычный клюквенный кисель, взяв 5 чайных ложек с верхом (это примерно 50 г) крахмала на 1 л киселя и ягод клюквы по вкусу. Кислота клюквы заменяет лимонную кислоту. Отлейте стакан остывшего киселя и добавьте в него 1 чайную ложку 5%-го аптечного йода. Получится тот самый синий йод. Оставшийся кисель пейте на здоровье.

Конечно, в моем рецепте нет ничего нового, но на первых порах применения синего йода он упростит приготовление его в необходимых количествах.

Адрес: Едневу С.К., 394062, г. Воронеж, ул. Краснозвездная, д. 26, кв. 52.

От женских болезней — алоэ и подорожник

Рецепт, который я предлагаю, лечит от бесплодия, рассасывает спайки и рубцовые изменения в матке и трубах. Надеюсь, кому-то поможет. Срезать листья с 3-5-летнего алоэ, которое не поливали 7 дней, и положить в холодильник на 3 дня. После этого листья измельчить и залить медом и топленым маслом. Пропорции такие: 1 часть листьев алоэ; 6 частей меда; 6 частей топленого масла. Смесь хранить в холодильнике. Принимать 2 раза в день по 1 столовой ложке на 1 стакан горячего молока. Лечение проводить 2 месяца. Одновременно с алоэ пить отвар из семян подорожника: 1 ст. ложка семян на 400 г воды, кипятить 5-10 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Подорожник пить тоже в течение двух месяцев.

Адрес: Ивановой Ольге Викторовне, 410064, г. Саратов, ул. Лебедева-Кумача, д. 78.

Вот тебе и «жалящая с талией»!

Недавно отгадывала сканворд. Там был вопрос: «жалящая с талией». Отгадала: оса. И не думала в тот момент, что стану жертвой. Ох уж эта оса! В жаркое лето осы словно обезумели. Нет, наверное, ни одного дачника или садовода, который бы как-то не пострадал от них. Но теперь осы добрались и до Москвы.

На Кунцевском рынке меня ужалила оса. Еле-еле дошла домой, рука распухала так, как будто кто-то раздувал ее насосом. Через 15 минут рука опухла до самого локтя и одеревенела. Позвонила я соседке — химику. Она сделала кашицу из питьевой соды и сильно потерла место укуса. Затем, не смывая соды водой, а просто стряхивая порошок, привязала на всю опухшую часть руки много зелени петрушки, предварительно поколотив ее (до образования сока) толкушкой. Забинтовала широким бинтом.

Петрушку я держала весь вечер и ночь. Утром опухоль совсем пропала.

Может быть, кто-то из читателей «ЗОЖ» знает и другие способы. Ведь оса может ужалить в поле и в лесу, когда нет под рукой ни соды, ни петрушки...

Елена Скуратова.
Москва.

Болезнь почек, кажется, победила. Но донимает артрит

В 1996 году у меня заболели суставы — ревматоидный полиартрит. Вскоре стали отекать ноги. В больнице поставили диагноз — амилоидоз почек. Врачи пробовали вводить белок через капельницу. Из-за этого выделение белка с мочой увеличилось. Сначала было 3,3, а после инъекций даже доходило до 32-х! Отекла ужасно, спала сидя, задыхалась. Сделали проколы. Ушло много жидкости. По совету своей тети стала пить сок свеклы. Очистился кишечник. Есть я тогда уже почти не могла. Но выделение мочи было 300 г в сутки. Не помогали никакие мочегонные препараты. Белок опять поднялся до 32-х. Стала пить сок петрушки по 1 столовой ложке 2 раза в день. За 5 дней белок в моче снизился до 9,9. С этим и выписалась из больницы. Дали мне первую группу инвалидности. Случайно узнала рецепт мочегонного чая и стала его пить.

• Лист березы — 1 ч. л.; ягоды можжевельника — 1 ч. л.; лист брусники — 1 ч. л.; лист земляники — 1 ч. л.; трава толокнянка — 1 ч. л.; лист крапивы — 1 ч. л.; лист черной смородины — 1 ч. л.

Засыпать в литр горячей воды, закипит — снять с огня, отцедить через 20 минут и пить как чай за 15 минут до еды 3 раза в день.

Сначала пила по 1/2 стакана, боялась лишних отеков. Потом по целому стакану 2 раза в день. Постепенно количество мочи стало увеличиваться. Белок снизился до 3,3. Пила этот чай весь 2001 год. А недавно прочла в «ЗОЖ» рецепт о чистке крови настойкой крапивы, мяты и чабреца на водке. Провела курс лечения — белок «выходить» перестал! Кажется, дело идет на поправку.

Но обострился артрит. Лежала в больнице. Стала принимать преднизолон (раньше не пила). Очень болят суставы, хожу на костылях. Продолжаю бороться за жизнь, ведь мне только 40 лет.

Прошу читателей вестника — поделитесь, пожалуйста, своими рецептами, как излечиться от ревматоидного артрита.

Адрес: Антоновой Любови, 153030, г. Иваново, ул. Завокзальная, д. 94.

Про лопух, любовь и заботу

Хочу рассказать о нескольких случаях в моей жизни. Надеюсь, что это кому-нибудь поможет.

Я всегда была здоровой женщиной, никогда не лечилась и ни в какие снадобья не верила. Первая встреча моя с народной медициной произошла весной, когда сажали картошку. Возвращалась домой, все уже сошли, я одна в автобусе осталась. Собралась на выход. Неожиданно автобус резко развернулся, и я со всего маху упала. Встать не могу — отбила колени. Еле вывалилась наружу. Собрала лопату, ведра, мешки и кое-как побрела к дому. Добралась все-таки.

Мама побежала на огород и принесла листья лопуха.Привязала их к коленкам, замотала мне ноги и уложила. Утром просыпаюсь — душа в пятках, боюсь, что не поднимусь. Однако встала и пошла. И никакой боли! Это было просто чудо.

Много лет я работала ткачихой — в грохоте, в пыли, три смены, ночи без сна. Но я была еще здорова. Вышла на пенсию, дома сидеть не могу, стала работать в охране. В 71 год пришлось уйти — сердце, высокое давление. Как уволилась, пошли «Скорые». Стала искать выход, читать «ЗОЖ», другие издания.

Если почувствую в сердце боль, прикусываю мизинцы, отсчитываю 15-20 секунд, и боль проходит.

Делаю любимую смесь. Прокручиваю через мясорубку по 500 г изюма, кураги, лимонов, 200 г грецких орехов и добавляю 500 г меда. А еще по ложке чистого меда принимаю ежедневно. Напариваю боярышник и шиповник – пью, как воду. Кроме того, делаю легкую зарядку. И упорно читаю, ищу, кто, где, что напишет о лечении сердца.

Моей маме 91 год. Никогда не болела. Пользовалась для оздоровления только двумя «лекарствами» — делала зарядку и варила супы из крапивы. Но вот случилась беда. Она в гололед упала и сломала шейку бедра. Узнав, что ей 85 лет, бригада «Скорой» отказалась везти в больницу — все равно, мол, умрет. Ни один врач так и не пришел.

«Ну, — думаю, — врете. У нее железный характер. Если сама не захочет умереть, то все будет хорошо». Неделю мама лежала пластом, не ела, не пила. Потом начала сжимать и разжимать пальцы, поднимать руки за голову. К соседям приехала дочка — врач, зашла к нам. Объяснила, что нужны поливитамины, фрукты, мед. Но главное - говяжий бульон или холодец. Еще толченую яичную скорлупу понемногу добавлять в еду. Дочь ежедневно делала маме массаж. Понемногу наш «покойник» стал оживать. Через три месяца мама уже сидела на постели, потом начала вставать, пошла со стулом (костылей не нашли). И она жива!

Хочу сказать всем: это неправда, что пожилой человек обречен. У него после перелома тоже все срастается. Минуло 7 лет. Я уже не помню всего, чем лечила — там было и мумие, и каменное масло. Но главное — любовь, уход и забота сделали свое дело. Да, трудно, очень трудно, но возможно.

Адрес: Зозуле Евдокии Куприяновне, 662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. М.Горького, д. 45а.

Я теряю зрение: макулодистрофия обоих глаз, начинающаяся катаракта, миопия средней степени. Помогите советом!

Адрес: Яковлевой Ольге Александровне, 462356, Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Мичурина, д. 10, кв. 14.

* * *

Может быть, кто-то вылечил сужение пищевода? Отзовитесь!

Адрес: Кузнецовой Евдокии Тихоновне, 399720, Липецкая обл., Становлянский р-н, Плоты.

* * *

У моего 14-летнего сына близорукость -5. Недавно врачи обнаружили еще разрыв сетчатки правого глаза. Отзовитесь, пожалуйста, все, кто сталкивался с такой проблемой.

Адрес: Покрышкиной Н., 623414, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Лермонтова, д. 157, кв. 90.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто сможет помочь в лечении зрозии пищевода (ззофагит рефлюкс).

Адрес: Суховой Клавдии Ивановне, 443904, г.Самара, ул. Октябрьская, д. 184.

* * *

Мне 24 года. В прошлом году поставили диагноз: киста на шее. Подскажите, как избежать операции?

Адрес: Злаздиновой Фаине, 457225, Челябинская обл., Чесменский р-н, п. Бускульский Карьер, ул. Зеленая, д. 33.

* * *

Девочке 19 лет, больна туберкулезом. Люди добрые, помогите достать барсучий жир, помогите спасти дочку!

Адрес: Долгополовой Яне Сергеевне, 143090, Московская обл., Одинцовский р-н, пр. Мира, д. 15, кв. 214.

* * *

Как избавиться от аденоматоза, полипа внутри матки и полипа желчного пузыря народными средствами?

Адрес: Юфкиной Марине,141840, Московская обл., г. Яхрома, ул. Ленина, д. 41, кв. 32.

* * *

15 лет страдаю от демодекса (блефарит). Перепробовал очень много методов борьбы с этой напастью, но улучшения не наступило. Мне 33 года.

Адрес: Яценко Андрею Анатольевичу, 199397, г. Санкт-Петербург, В.О., Новосмоленская набережная, д. 1, кв. 870.

* * *

Дочь заболела сахарным диабетом год назад, сейчас ей 23 года. Часто впадает в кому. Помогите спасти дочку, подскажите, как победить болезнь или хотя бы облегчить ее течение. И еще. Может быть, у кого-то есть глюкометр, мы бы его приобрели. Купить новый нет возможности.

Адрес: Гориной Марине, 346844, Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Боцманово, ул. Седова, д. 8.

* * *

Я сильно застудил слуховой нерв. В ухе постоянно шумит. Подскажите, пожалуйста, рецепт из народной медицины.

Адрес: Коршунову Александру Владимировичу, 606292, Нижегородская обл., Спасский р-н, с. Бронский Ватрас.

* * *

Мне 23 года. Диагноз: диффузно-токсический зоб 3-4-й ст., узлов нет. Тахикардия, начинает болеть сердце. Из-за болезни мне нельзя рожать, а я так хочу ребенка! Помогите, пожалуйста, советом, как вылечить щитовидку?

Адрес: Егриной О.Н., 652612, Кемеровская обл., г. Белово, пер. Почтовый, д.8, кв. 17.

* * *

Как избавиться от храпа? Я истратила последние деньги на операцию, но она мне не помогла.

Адрес: Смирновой Елене Михайловне, 607185, Нижегородская обл., г. Саров, ул. Юности, д. 33, кв. 48.

* * *

Меня мучают учащенное сердцебиение и онемение пальцев на ногах. Подскажите, как мне избавиться от этих неприятных ощущений?

Адрес: Сушко Е.И., 630097, г.Новосибирск, ул. Звездная, д. 5, кв. 62.

* * *

Как вылечить глубокую дисплазию (недоразвитие) тазобедренного сустава у двухлетней внучки? А у внука — паховая грыжа. Врачи предлагают только оперативное лечение в обоих случаях.

Адрес: Бирюковой Л.Л., 423819, Татарстан, г. Наб. Челны, пр. Мира, д. 50/15, кв. 390.

* * *

Два года назад мне поставили диагноз: сахарный диабет 1-го типа. Мне всего 12 лет и я очень хочу вылечиться.

Адрес: Яковлевой Насте, 671247, Бурятия, Кабанский р-н, п. Селенгинск, ул. Парковая, д. 19, кв. 1.

* * *

Мне 21 год. Как можно вылечить народными средствами варикозное расширение вен? В 13 лет перенесла операцию на левой ноге, но никаких изменений нет. Сыну 1 год, у него на лице появились моллюски. Как можно с ними справиться без хирургического вмешательства?

Адрес: Пузыревой Елене, 620066, г. Екатеринбург, ул. Александровская, д. 3, кв. 8.

* * *

Как избавиться от фиброзной мастопатии?

Адрес: Ширевой Татьяне Ивановне, 618425, Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 129, кв. 288.

* * *

Может, кто-нибудь знает, как избавиться от отрубевидного лишая? Болею уже полгода. Врачи бессильны, помогите!

Адрес: Житлухиной Л.М., 613150, Кировская обл., г. Слободской, ул. Набережная, д. 23, кв. 5.

* * *

Уже 10 лет страдаю неспецифическим язвенным колитом. Лечусь преднизолоном, а результатов нет. Как мне быть? Как избавиться от этой болезни?

Адрес 1: Саркисян Людмиле Матвеевне, 352925, Краснодарский кр., г. Армавир, СПК «Восток»-2 , ул. Мичурина, д. 31, кв. 4.

Адрес 2: Владимировой Л.Л., 446009, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Жуковского, д. 39, кв. 73.

* * *

Внучке 12 лет, у нее заболевание «витилиго», стали седеть волосы. Девочка очень комплексует, стесняется и очень переживает. Как можно ей помочь?

Адрес: Спиридоновой Оксане Сергеевне, 141983, Московская обл., г. Дубна-3, ул. Тверская, д. 9, кв. 124.

* * *

Мне 69 лет, болею базалиомой. Делали сечение, но она появилась на другом месте. Никакие мази не помогают. Подскажите, пожалуйста, действенные народные средства.

Адрес: Крючковой Валентине Михайловне, 121374, г. Москва, ул. Сафоновская, д. 17/42, кв. 9.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения токсичного диффузно-узлового зоба.

Адрес: Щербаковой А.М., 675005, Амурская обл., г. Благовещенск, пер. Технический, д. 20.

* * *

Как вылечиться нетрадиционными способами от поликистоза печени и почек?

Адрес: Томиной С., 129081, г.Москва, Ясный проезд, д. 5 «а», кв. 53.

Прочитав в «ЗОЖ» (№ 14 (218) за 2002 г.) ваш призыв «Присылайте прозу», сразу села писать заметку, устав от обдирки краски с дома, стирки, внуков, жжения мусора, варки, соседей, прохожих, чужих разводов, жары, грохота музыки и всего, что зовется прозой жизни — бессмысленной и прекрасной.

ДЛЯ НЫТИКОВ: «ОТКРОЙТЕ ЕГО КНИГИ!»

Мой любимый ученый — Николай Александрович Морозов (1854-1946 гг.). Оптимист был — из ряда вон. Только стража громыхнет ключами, он тут же говорил: «Освобождать идут!». И не ошибся, отбыв около 30 лет в крепостях-тюрьмах. Революция 1905 года освободила его из Шлиссельбургской крепости. «Я же говорил вам: освобождать идут!» — крикнул он уцелевшим узникам. Нежный, как девушка (когда его тайно переправляли через границу, то переодевали в женское платье), болезненный, он не сошел с ума, как его товарищи по заточению, не бросался на охранников, чтобы скорее прикончили, избавили от мук в сырой одиночке, не умер в страданиях, как те, чьи вопли доносились сквозь толстые стены. Ему было недосуг. Многое предстояло делать: осторожно кашлять в подушку, чтобы меньше рвать легкие (так он спасся от чахотки); ходить и ходить по каморке, чтобы уйти от галлюцинаций и промерзания; производить бесконечную гимнастику и одновременно в уме — астрономические подсчеты; учить языки (он знал 11), ловить мух, залетавших в оконце, изучать их; выращивать необыкновенные овощи во дворе крепости (их потом отправляли в Париж на Всемирную выставку с цингой (сначала он считал, сколько болезней победил, потом сбился со счета); сочинять стихи о Космосе, частичка которого иногда виднелась в окошечке; открывать делимость атома, потому что профессора университетов, вооруженные новейшей техникой, не в состоянии были открыть ее на воле и даже утверждали, что атом неделим; наблюдать излучения звезд; следить за погодой; писать митрополиту об апокалипсических зверях; тайно просматривать в каторжной переплетной мастерской журналы, чтобы узнать о событиях в мире; горевать о невозможности защищать буров в англо-бурской войне (случайно увидел военное фото в журнале и догадался об этой войне); спасать тучи крылаток, облепивших тюремные стены, как саранча; отправлять свои открытия Менделееву; выносить книги из камеры на прогулки, чтобы другие узники успели прочитать что-нибудь ему вслух, когда ослеп (сам себя вылечил позже); отказываться иногда даже от живительных прогулок, чтобы закончить многолетние космические вычисления на тему: когда именно состоялось затмение Солнца до новой эры и т.д. Наконец после 16 лет запрета разрешили переписку с родными. Получив в Шлиссельбурге фотографию родного дома, он не мог понять, почему крыльцо так обветшало, но, поразмыслив на досуге, догадался: оказывается, он сидел уже 20 лет. «Ты представить себе не можешь, как быстро мелькают годы в заключении!» — писал он сестре.

По Библии на французском языке, которую он выпросил у тюремщиков якобы для перевоспитания, Николай Александрович вычислил год создания грозных пророчеств о конце света. Чего он боялся, так это стука стражников в дверь: мешали астрономическим вычислениям то обедом, то парашей, то прогулкой. Стараясь уйти от мыслей о смерти, которая господствовала в крепости, он ушел так далеко, что письмо матери в 1904 г. датировал: «395 год после Р.Хр.». Умирал Морозов так часто, что уморил тюремного врача, тот замучился докладывать Александру III: «Морозову осталось жить несколько дней». Когда иссохший полумертвец снова поднимался со смертного одра, врач хватался за голову и снова докладывал царю: «Морозов опять обманул смерть и медицинскую науку и начал выздоравливать». Сначала умер врач, потом царь, а Морозов жил еще долго — до 92 лет.

Когда шлиссельбуржцев освобождали, Морозов обманул и жандармов: сумел тайно вывезти 26 томов своих научных рукописей (в переплете) и гербарий, собранный во время тюремных прогулок. Гербарий я видела в его Доме-музее в Борке Ярославской области. Несколько лет я копила деньги, чтобы съездить на могилу астронома, метеоролога, зоолога, ботаника, физика, химика, математика, геолога, поэта, прозаика, фантаста, космиста, революционера, политэконома, историка, знатока текстов пророков, автора монографии об Апокалипсисе, лектора, теоретика воздухоплавания, пилота (после всех лет отсидки летал на биплане и аэростате), филолога и т.д.

Озорничал он и в старости: едва выпустили из Шлиссельбургской крепости (там я тоже побывала в музее), Морозов выпустил сборник «Звездные песни». Его — в Двинскую крепость. Шутил: «Там, на сво-бо-де», я сделаю больше». За решеткой он успел выучить 11-й язык — древнееврейский (не читать же Библию в переводах), написать 2 объемистых тома «Повестей моей жизни», подготовить научные статьи по разным отраслям, отредактировать «Детскую энциклопедию». И все это — за один год.

На всю жизнь остались у «Вечного узника» (такое у него было прозвище) тюремные привычки: спать на досках, съедать после любого обеда кусочек черного хлеба с солью и т.д. Он часто по рассеянности утаскивал чужие вещи вроде записной книжки. За 29 лет в крепостях он потерял ощущение возраста: сел — в юности, вышел — в молодости, в 50 лет летал на лыжах с горы, как мальчишка, прямо в забор внизу, а Корней Чуковский смотрел сверху на своего рассеянного гостя и трепетал: «Вот-вот расшибется...».

Умер Николай Александрович на 93-м году, почетным академиком, оставив колоссальный архив в Академии Наук и астероид, названный его именем.

Кому тяжело физически и морально, найдите его книги, посмотрите литературу о нем. Для меня он всегда рядом, будто не умирал.

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, г.Рыбное, Рязанская область, ул. Урожайная, д. 2.

КАКОВ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ТАКОВА И БОЛЕЗНЬ

• Всего лишь читая «ЗОЖ», можно излечить некоторые болезни.

• Почему задних мыслей бывает всегда больше передних?

• Жизнь – лучшая из народных сказок, конец которой всегда теряется в раю.

• Говорят, что нашли ген ожирения, но его еще надо расколоть в ФСБ.

• Сглаз и порчу снимают... Вместе с золотыми украшениями.

• Главная трудность прокуратуры в том, что воруют в рамках закона.

• В минуты супружеских обид и ссор некому крикнуть: горь-ко!

• Главная особенность национального питания: пьют до дна, чтобы потом по нему ползать.

• Раньше врага сажали на кол, теперь добровольно садятся на иглу.

• Дожила до 97 лет и плачет, что жизнь не удалась.

• По телефону диагноз трудно поставить: не видно высунутого языка.

• В каждой женщине должна быть хотя бы одна изюминка. Бородавки и родинки не считаются.

• Когда от любви до ненависти – один шаг, не смей его делать!

• К дуракам и дорогам у нас добавилась неиссякаемая реклама, за которую СМИ ответственности не несут.

• Лечиться или нет – узнаешь в аптеке.

P.S. Правая рука сдает, но я научился печатать одним пальцем.

То, что из творчества читателей публикует «ЗОЖ», несомненно, помогает и пишущим, и читающим. Искренние и душевные вещи. А некоторые не ниже хорошего литературного уровня. Поэтому я за «Творческий клуб».

Один из моих товарищей по несчастью (это я по поводу отнимающейся руки) сказал буквально следующее: «ЗОЖ» без «Творческого клуба», как Россия без коллективного Пушкина».

Адрес: Белозерову Игорю Григорьевичу, 392026, г.Тамбов, ул. Талалихина, 38/11, кв. 2.

Вере АКСЕНОВА

И стужа весной обернется...



МНЕ НЕ НАДО НИЧЕГО ВЫДУМЫВАТЬ

В жизни каждого человека бывают мгновения, когда приходится решать, как жить дальше. Я писала стихи.

Это помогало не сломиться под бременем проблем и неурядиц. Однажды написала письмо в Москву, в редакцию вестника «ЗОЖ».

Мое письмо и стихи были напечатаны. И стали приходить письма со всего бывшего Советского Союза. Много хороших писем, благодаря которым я поняла, что стихи мои нужны.

Из них родилась книга.

Хочется поблагодарить редакцию вестника «ЗОЖ». Благодаря ей я узнала так много хороших людей.

Рождением книги я обязана и Галине Михайловне Магдич. Однажды после публикации в «ЗОЖ» моих стихотворений пришло письмо из Владивостока от незнакомой мне женщины с предложением приехать к ней в город и поговорить об издании книги. Галина Михайловна и ее дочь Вера приняли меня, как родную.

***

Мне не надо
ничего выдумывать,
Жизнь сама подсказывает
темы.
Как у всех,
на радость и беду мою,
Есть в ней и ошибки,
и проблемы.
Есть минуты счастья
и страдания.
И могилы близких
на погосте.
И любовь в ней есть,
и понимание.
Нет лишь чувства зависти
и злости.

Вера Аксенова.

Адрес: 692390, Приморский край, Черниговский р-н, пос.Сибирцево, а/я 115.

«ЗОЖ»: Иллюстрации для книги сделал художник из станицы Усть-Медведицкой Юрий Маланин, с которым автор даже не была знакома. Просто он прочитал стихи в «ЗОЖ» и написал письмо, попросил прислать «Осенние костры». А позднее Вера Аксенова получила от него благодарственное письмо с предложением проиллюстрировать будущее издание. Так появились в этой книге замечательные рисунки художника с берегов Тихого Дона.

ВСТРЯХНИСЬ!

Ты умеешь ходить, отчего ж ты сидишь?
Ты умеешь смеяться, почему ты грустишь?
Ты подумай о тех, кто не может ходить,
Ты подумай о тех, кто лишь молча сидит,
Кто глазами не может объять темноту
И промолвить не может кому-то: «Люблю».
Отчего же ты речи пустые твердишь
И с тоской на свет Божий угрюмо глядишь?

Ваша 16-летняя читательница Ольга.

Адрес: Ольге, 460009, г. Оренбург, пр. Братьев Коростелевых, д. 24, кв. 37.

НЬЮ-ЙОРКСКАЯ ОКРОШКА

Каламбуры

– Что мне, доктор, можно есть?

– Ешьте только то, ... что есть.

Пословицы

От улыбки до ушей – дух и тело здоровей.

Шуточный совет

– Если ноет зуб, не ной! Ведь не ты, а он – больной.

В больнице

– Няня! «Утку»...

– С гарниром?

Умозаключение

Мясо варится дважды:
Сначала в кастрюле,
Затем – в желудке.

Адрес: Исааку Шрайбману, 922, 42th str. Apt. 4G, Brooklyn, N.Y. 11219, USA.

«ЗОЖ»: А что вы думаете – нам пишут и из Нью-Йорка.



ЗАДАЧА УСЛОЖНЯЕТСЯ

Как бы вы назвали этот снимок? Ветеран Великой Отечественной войны, фоторепортер Вячеслав Иванович Кругликов долго не мог придумать название: **«Помоги, сохатый!», «УАЗ + 1 лосиная сила» или «Уходи с моей дороги».**

Его творческие мучения подсказали идею организации фотоконкурса читателей: «Скрытой камерой», «Неожиданный ракурс», «Забавный кадр», «Улыбка фотомастера». Но на конкурс будут допускаться только те фотографии, авторы которых придумают остроумные подписи к ним.

Обязательное условие: сообщайте полностью имя, отчество, фамилию и точный адрес с индексом.

Мы не планировали проводить этот фотоконкурс, но пожелания читателей – для нас закон!

Администрация «ЗОЖ».

«ЗОЖ» в Санкт-Петербурге...

В городе на Неве у нас непонятная ситуация. Если в Первопрестольной подписка перевалила за 20 тысяч, а розница исчисляется сотнями тысяч, то в Санкт-Петербурге у нас 3 499 подписчиков, а в розничной продаже газеты нет вообще. Но, похоже, лед тронулся. Нашлись заинтересованные люди, которые готовы распространять вестник в Санкт-Петербурге в розничной торговле. Желающие участвовать в этом мероприятии, обращайтесь по адресу: **Санкт-Петербург, 198215, а/я 270. Телефон для справок в Санкт-Петербурге: 377-08-52.**

...и на Украине

Есть приятная новость и для украинских читателей. Выписывать газету для них стало чрезвычайно дорого. По этой причине мы решили печатать ее на Украине. Теперь она включена в каталог «Издания Украины». **Подписной индекс 23796.**

Телефон для справок во Львове: **0322-75-70-10.**

Очень надеемся, что украинский «ЗОЖ» благодаря вашим стараниям и заботам станет в стране столь же популярным, сколь в России «ЗОЖ» российский. Издания пока что абсолютно идентичны. В последующем какую-то часть займут письма украинских читателей. Так что выписывайте, читайте, пишите.

Действительно, волшебник!

Читая вестник за прошлые годы, заинтересовалась статьей «Волшебник из Вятских Полян» (№ 9 (189) «ЗОЖ» за 2001 год). Прочитав ее, я прониклась верой в этого целителя. Связалась с Вятскими Полянами, мне дали адрес санатория, на базе которого работал Рамиль Шамсисараевич Гарифуллин. Я благодарна работникам санатория «Тонус» города Октябрьска, которые записали мою дочь на лечение: ей нет и 30 лет, а болезней — целый букет. Побывав на сеансах у Рамиля Шамсисараевича, она приехала совершенно другим человеком. Конечно, за 10 дней сразу исцелить невозможно, но мы надеемся, что постепенно все произойдет: она получила много натуральных препаратов, которые продолжает принимать. Целитель применял много разных методов: различные аппараты, массажи. Словом, все в комплексе благотворно влияет на оздоровление человека (Адрес Р.Ш.Гарифуллина: 612900, Кировская обл., Вятские Поляны, улица Советская, д.29. Телефон: 61160).

С нетерпением жду сентября месяца, потому что дочь записала меня на лечение.

Адрес: Черношутовой Генриетте Ивановне, 397525, Воронежская область, Бутурлиновский район, с. Пузево, ул. Пролетарская, д. 56.

Созревают калина и боярышник

Я – ваш постоянный автор и почитатель. Мне 15 августа исполнится 76 лет, но мне рано лечить только себя, хочу помочь и другим в лечении. Чем конкретно? В конце августа начнут созревать боярышник, калина. Их ягоды – спасение для страдающих от аритмии и высокого давления. В прошлом году (№ 20 (200) «ЗОЖ» за 2001 год) был напечатан мой рецепт, адресованный сердечникам. Я получила много писем с просьбой выслать лекарственное сырье. 68 посылок я выслала больным людям.

Наш край богат полезными травами и ягодами. Адрес свой от читателей «ЗОЖ» я по-прежнему не скрываю.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353, Красноярский край, Балахтинский р-н, Еловское п/о связи, д. Трясучая.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Общий тираж 2.654.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.774.700 экз.
Заказ № 15024
Подписано в печать 8.08.2002
Интернет: www.ZOJ.ru

